

い　ち　ご　い　ち　え 一　期　一　会		築港中学校 48期生 学年だより(主任:吉田) 2024.11.12 第61号
-------------------------------	---	---

心を整える

元サッカー日本代表キャプテンの長谷部誠選手が出た本のタイトルが『心を整える』でした。睡眠・食事などの生活のリズムなどからも、習慣を乱さず整えることで、いかなる試合のときでも自分の精神状態を保てるといったことが書いてありました。みなさんは学校生活で心を整えていますか？ 1日の中でどの授業でも同じような心がけで臨めていますか？ 1時間目や食後の5時間目で眠くなるようなとき、苦手な授業のときはどうですか？ テストの点数や提出物だけでなく、まずはどの授業でもしっかり準備すること・正しい姿勢で座ることなどで心を整えましょう。



時間帯なのか、その日の体調なのかはわかりませんが、正しい姿勢で座れていらない人がいることがあります。いまのうちにその習慣は改善しましょう。心を整えられるのは『自分自身』だけです。

柔道の授業が本格的に始まりました。道着を着て、正座で姿勢を整えるだけでも、引き締まった雰囲気が出ます。柔道以外の授業でも、この雰囲気は活かしていってください。

今後の連絡

13日(水) 45分授業 4限:理科 6限:数学

14日(木) 45分授業 6限:校外学習事前指導

15日(金) 校外学習(大阪FW) ※お弁当

登校:通常通り 服装・持ち物:制服・水筒、生徒手帳、レジャーシートなど

18日(月) 校外学習(松竹座鑑賞) ※お弁当