

## 学校だより

教育目標：豊かな知性を育て きびしく自己をきたえ 高め合う生徒

校訓：明朗 闊達 質朴

目指す生徒像：し ば た か じ か わ の生徒

## かじかわ

- か かかわり、いい関係をつくる生徒  
 じ 自信のつく事実を積み上げる生徒  
 か かけがえのない自分、どう生きるかを問い続ける生徒  
 わ 分かるまで、考え追究する生徒

- し 思考し学び合う生徒  
 ば 場と時を大切にしている生徒  
 た 大夢を抱く生徒

新発田市立加治川中学校 令和2年7月30日 第5号

## □運動はもっとも人間らしい部分を引き出す

校長 星 渉

7月23日の午前中はソフトテニスとバレーボールの締めくくり大会があり観戦しました。高揚感と充足感を得て帰宅途中に書店に寄りました。そこで『人生を変える運動の科学』という本が目にとまりました。本のカバーには「運動の効果は、健康増進やダイエットにとどまらない。やりとげる力、他者との絆、困難に立ち向かう勇気。人生を充実させるすべてが体を動かすことで手に入る。本書は人類誕生から受け継がれてきた『運動と幸福』のメカニズムを解き明かす最高の人生を送る実用書」と書いてありました。目次を見ると、7章からなり面白そうな見出し（右参照）が並んでおり、気づいたら購入していました。

著者であるスタンフォード大学のケリー・マクゴニガル博士は心理学から神経科学、人類学まで最新知見を結集し、運動の奇跡の力を解き明かしています。内容のいくつかを紹介します。

世界的に見ても、体をよく動かす人たちのほうが幸福感や人生に対する満足度が高く、それはどんな運動をしている人にも当てはまる。また、定期的に運動をしている人たちは**目的意識が強く**、日常生活において**感謝と愛情と希望を実感**することが多い。

運動がもたらす心理的効果は「幸福ホルモン」と呼ばれるエンドロフィンによる高揚感だけではない。運動によって他にも多くの脳内化学物質が活性化するため、**エネルギーが湧き、不安が和らぎ、人との絆が深まる**。さらに、定期的な運動は脳の構造に物理的変化をもたらし、**喜びや人とのつながりを感じやすく**する。

人間は生きるために役立つ活動に喜びを感じるようにできている。それは食事や睡眠といった基本的なことだけでなく人間ならではの心理的特徴も含まれる。たとえば、私たちは**助け合うことに喜び**を感じ、**チームワークにやりがい**を覚える。**進歩することに張り合い**を感じ、**何かに貢献**することを誇りに思う。私たちは人々や場所やコミュニティに**愛着**を感じ、**大事に**することで**温もり**を感じる。運動によって心理的に大きな充足感を得られるのは、**自分のよい部分が引き出される**と同時に、**他の人のよい部分も目にする**からである。運動には私たちの**もっとも人間らしい部分を引き出す効果**がある。

## 『人生を変える運動の科学』

ケリー・マクゴニガル著 神崎朗子訳  
 大和書房 2020.4.30 第1刷発行

- 1章 持久力が高揚感をもたらす  
 ・「諦めなくなる」副次効果  
 ・「分かち合う集団」が生き残る
- 2章 夢中になる  
 ・「6週間」で夢中になる  
 ・「運動している脳」と「恋する脳」
- 3章 集団的な喜び  
 ・自己と他者がひとつになる感覚  
 ・「集団運動、行動による絆の形成」
- 4章 音楽に身をまかせる  
 ・音楽は団結力を高める  
 ・好きな音楽は忘れない
- 5章 困難を乗り越える  
 ・困難を前に人は協力する  
 ・「どうせ私なんて」を覆す  
 ・「希望」が脳に与える影響  
 ・「共感」が自分の可能性を広げる
- 6章 いまを大切に生きる  
 ・助け合い、支え合う気持ち  
 ・緑地が人と人をつなげる
- 7章 ともに耐え抜く  
 ・持久力がレジリンスを生む  
 ・メンタルヘルスへの強力な効果

## □3年生締めくくり大会（1）～野球・バレー・テニス～ 7月18日・23日

新型コロナウイルスの関係で本大会がすべて中止となったことに伴い、野球部、バレーボール部、ソフトテニス部は3年生締めくくり大会が7月18日(土)と23日(木)にそれぞれ行われました。

7月18日	<b>野球部</b>	
結果	加治川中 9—2 七葉中 、 加治川中 1—9 猿橋中	
大会・活動の様子		
スポットライト(左) 部長から(右)	大沼さんの三振を量産するコントロールと切れのいいピッチングが光っていた。森崎さんはバッティング力があり要所要所でヒットを打っていた。3年生が投打でチームを牽引していた。	僕たち野球部は部員13名で戦うことができました。全力で声を出して最後まであきらめず、全員で楽しんで締めくくりの試合ができました。2年生にはたくさん勝ってほしいです。(部長 大沼宏太)
7月23日	<b>バレーボール部</b>	
結果	加治川中 2—0 本丸中 、 加治川中 2—0 豊浦中	
大会・活動の様子		
スポットライト(左) 部長から(右)	片野さんのスパイクと平野さんのレシーブが光っていた。1年生が伸び伸びとプレーし、セッターの鈴木さんがいいトスを上げ、4人がアタッカーで攻撃に厚みがあった。サーブも良かった。	私たちは、本丸中と豊浦中と対戦し、どちらもセットカウント2—0で勝ちました。6人ギリギリの人数ですが、みんなで力を合わせ、最後まで楽しく活動することができました。(部長 片野莉奈)
7月23日	<b>ソフトテニス部</b>	
結果	加治川中 1—2 笹神中、加治川中 2—1 水原中、加治川中 1—2 紫雲寺中	
大会・活動の様子		
スポットライト(左) 部長から(右)	宮島さんの安定したストロークでの返球と加藤さんの動きの素早いフットワークによるプレーが随所に見られた。3年生の宮島・加藤ペアは全勝であった。心のハイタッチも良かった。	団体戦はリーグ3位でしたが、3年生は全勝しました。練習時間があまり取れなかったにもかかわらず、良い終わり方ができスッキリしました。次の世代にも頑張ってもらいたい。(部長 加藤季楽)

# □3年生締めくくり大会（2）～県中学3年生陸上選手権下越大会～7月25日

陸上競技は県内5会場で大会が行われました。多くの入賞者がでました。県でベスト16に入ると8月10日（月）にビックスワンであるU16新潟県予選会の出場権を得ることができます。

7月25日	陸上競技部	
結果	入賞6種目延べ9名	
大会の様子	優勝 4種競技(110mH・砲丸投・走高跳・400M) 渡邊英大 1794点	
		
	優勝 走高跳 阿部煌太 1m75	2位 110mH 島津一世 16秒73
		
	3位 100M 栗林 航 11秒55	3位 砲丸投 中野太月 10m37
		
3位 110mH 那須野 翔 17秒54	3位 走高跳 渡邊煌士 1m60	
		
スポット ライト(左)  部長から (右)	<p>阿部煌太さんが走高跳で自己の記録を20cmも更新し1m75を跳び優勝した。1m80も跳べそうであった。他にも多く入賞した。同じ種目で切磋琢磨して伸びている姿があった。</p> <p>3年生大会ではコロナウイルスの影響で練習が十分でない中、一人一人がそれぞれ最大の成果を発揮しました。今回も優勝者や入賞者がたくさん出て良かったです。 (部長 小林優真)</p>	

## ○その他の入賞者

順位	種目	氏名	記録
4位	400M	渡邊大登	56秒98
4位	砲丸投	渡邊英大	9m88



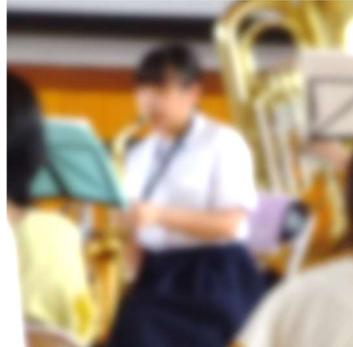
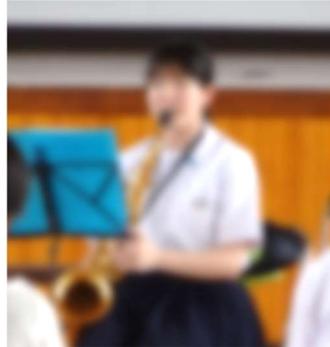
## □3年生締めくくり活動（3）～吹奏楽部「サマーコンサート」～ 7月18日

吹奏楽部は7月18日（土）にサマーコンサートを行いました。今年は大越地区吹奏楽コンクールが中止となる中、「3年生の締めくくり活動」として位置づけ開催しました。多くの保護者の皆様の見守る中、今までの集大成として7曲を演奏しました。アンコールもあり、心の込もった感動的なサマーコンサートとなりました。



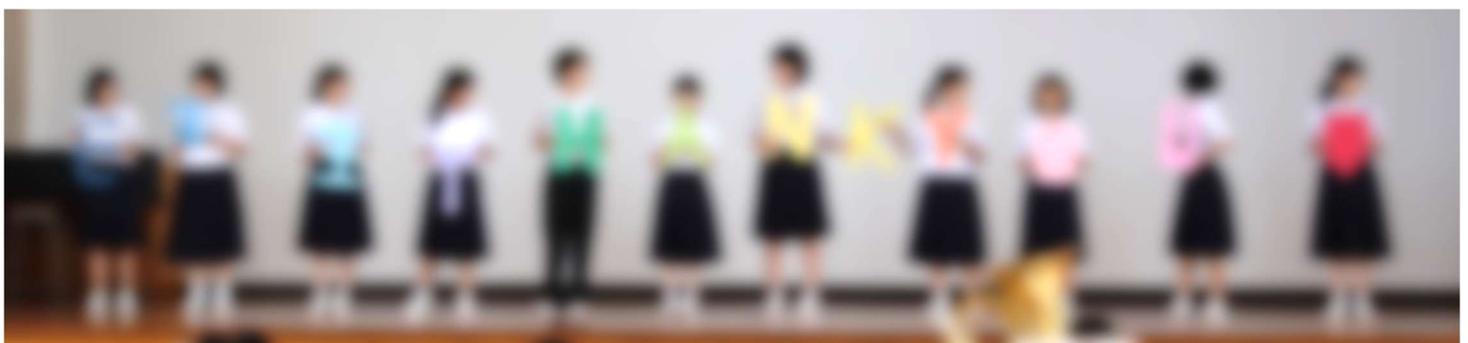
### サマーコンサートプログラム

- 1 ふるさと
- 2 栄冠は君に輝く
- 3 シンデレラガール
- 4 宝島
- 5 Lemon
- 6 世界はあなたに笑いかけている
- 7 ハナミズキ



### サマーコンサートを終えて

今年には新型コロナウイルスの影響で、今まで目標にしてきた最後の夏コンがなくなってしまい、とても悔しかったです。だから、この悔しさを胸に刻んでサマーコンサートに向けてたくさん練習をしました。最後に吹奏楽部のこのメンバーでやれて良かったです。（吹奏楽部部長 森田佳歩）



※卓球部は6月に引退し、各自の判断で7月19日の締めくくり大会には参加しませんでした。