



正しい方法で継続的に取り組む

5組担任 中川 高史

「14歳の挑戦」を終えて、保護者の皆様もお子様の成長を実感されていることと思います。この体験で得た知恵や工夫、思いをぜひ今後に活かしてもらいたいと思います。

毎日のお弁当作りも大変だったのではないのでしょうか。日頃、給食の残量を見ていると、男女問わず好き嫌いがあがり、体型を気にしている女子も見られます。先日行った2学期の身長・体重測定では、3分の2を超える生徒は肥満度がマイナスとなり、肥満度マイナス10%を超える生徒も3分の1を超えていました。生徒には、「給食は中学生の栄養バランス・摂取カロリーを計算されているので、残すことは栄養のバランスが崩れしまうから、しっかり食べるように」と指導しています。また、人間は食事を減らすと基礎代謝(生命を維持するためのエネルギー消費)が減少します。すると、力が入らず、運動量も減り、筋肉が細くなります。筋肉運動のエネルギー消費が減るため、食べる量を減らしてもエネルギーが余り、また食べる量を減らすという悪循環で、体は細く見えるけれど体脂肪が多い「隠れ肥満」や、食べようと思っても食べられない「拒食症」になってしまう場合もあります。きちんと食べて、食べた分をきちんと運動して消費できる体を作ることが大切です。

学習も同じです。例えば数学の問題を解いて、答え合わせをして、間違えた問題の答えだけを解答欄に書き写しても、その問題を理解できたわけではないので、次も同じように間違えてしまいます。確実な力をつけていくためには、間違えた原因を見つけ出し、何度もやり直してみるという、「正しい方法で継続的に取り組む」ことが大切です。生徒たちには、自分の生活や学習を見直し、2年生の後半をがんばってほしいと思います。

10月・11月の予定

10月		11月	
14日(金)	県選抜大会壮行会	1日(火)	振替休業日
15日(土)	県ジュニア陸上競技大会	2日(水)	振替休業日
	県選抜大会(屋外競技)(~16日)	3日(木)	文化の日
16日(日)	県中文祭	8日(火)	中教研学力調査(~9日)
17日(月)	部停止(~20日) 生徒会活動	14日(月)	授業参観 生徒会活動
18日(火)	午後放課(学校訪問研修のため)	19日(土)	県選抜大会(屋内競技)(~20日)
20日(木)	中間テスト(~21日)	23日(水)	勤労感謝の日
24日(月)	文化祭準備期間 部停止(~30日)	25日(金)	部停止(~29日)
29日(土)	和鐘文化祭(合唱コンクール)	28日(月)	2学期末テスト(~30日)
30日(日)	和鐘文化祭		
31日(月)	文化祭片付け・評価		



「社会に学ぶ“14歳の挑戦”」

10月3日（月）から7日（金）までの5日間、市内の4中学校合同で「社会に学ぶ“14歳の挑戦”」が行われました。ご家庭でも話題としていただけたでしょうか。「働くとは」「社会に出るとは」など、人のかかわりの大切さを学べたことと思います。なお、写真展を10月12日（水）から21日（金）まで、アピタ砺波店で行っています。ぜひご覧ください。



株式会社アイドマセンサーにて



セーブ石油にて



(株)カーマ砺波店にて



イオン砺波店にて



株式会社熊野製作所にて



砺波サンシャイン病院にて



(2年生分のみ)

全日本中学校通信陸上競技大会 富山県大会

共通男子3000m 1位 中田 圭祐 (3組)
 共通男子1500m 4位 中田 圭祐 (3組)

中学生清流展

北日本新聞社賞 高田 えみ (1組)
 清流賞 高田 えみ (1組)
 入選 愛場 万里子 (1組) 雄川 彩乃 (5組)
 甲田 優衣 (6組) 檜尾 夏未 (6組)
 二口 知也 (あすなる) 森 真衣子 (6組)

全日本吹奏楽コンクール富山県大会

中学校A部門 銅賞

中部日本吹奏楽コンクール富山県大会

中学校大編成の部 銀賞

北信越中学校総合競技大会

卓球競技女子団体 3位

全日本卓球選手権大会富山県予選会

カデット女子ダブルス 1位 荒井 菜央 (6組)
 老松 美空 (2組)
 カデット14歳以下女子シングルス 3位 荒井 菜央 (6組)

砺波陸上選手権大会

中学男子1000m 1位 田守 快生 (2組)
 中学男子4000m 1位 小幡 宏志郎 (6組)
 2位 林 裕貴 (5組)
 中学男子3000m 1位 中田 圭祐 (3組)
 中学男子走高跳 1位 田守 快生 (2組)
 2位 吉川 広祐 (1組)
 中学男子走幅跳 1位 上田 優哉 (2組)
 中学男子4×100mリレー 1位 上田 優哉 (2組)
 小幡 宏志郎 (6組)
 田守 快生 (2組)
 中学女子4×100mリレー 1位 稲田 華 (7組)
 田子 りえこ (3組)
 長谷川 彩菜 (4組)

富山県団体卓球選手権大会

女子二部 2位

富山県中学校砺波地区水泳新人大会

男子100m自由形 1位 中田 雄万 (5組)

富山県青少年美術展

デザイン部門 入選 高田 えみ (1組)
 絵画部門 入選 森 真衣子 (6組)
 甲田 優衣 (6組)
 山川 瑞生 (6組)

第49回高瀬神社奉納剣道大会

中学男子団体試合 3位
 中学女子団体試合 2位

富山県中学校砺波地区陸上競技新人大会

男女総合 1位
 男子総合 1位
 共通男子走高跳 1位 田守 快生 (2組)
 共通男子1000mH 1位 田守 快生 (2組)
 共通男子3000m 1位 中田 圭祐 (3組)
 共通男子1500m 2位 中田 圭祐 (3組)
 2年男子1000m 2位 小幡 宏志郎 (6組)
 共通男子4000m 3位 小幡 宏志郎 (6組)
 共通女子1000mH 3位 田子 りえこ (3組)
 共通女子走幅跳 3位 奥村 梨聖 (2組)

富山県中学校砺波地区卓球新人大会

女子団体 1位
 女子個人 2位 荒井 菜央 (6組)

富山県中学校砺波地区新体操新人大会

個人総合 2位 辻 香央里 (3組)
 個人クラブ 2位 辻 香央里 (3組)
 個人リボン 2位 辻 香央里 (3組)

富山県中学校砺波地区バスケットボール新人大会

男子 1位
 女子 1位

富山県中学校砺波地区柔道新人大会

男子団体 3位
 女子団体 3位
 男子50kg級 1位 保科 武洋 (7組)
 3位 斎藤 建弘 (6組)
 女子B級 3位 荒木 千尋 (5組)
 女子B級 2位 小西 皐月 (6組)
 女子B級 2位 上野 紗也加 (1組)

富山県中学校砺波地区サッカー新人大会

3位

富山県中学校砺波地区剣道新人大会

女子団体 3位
 女子個人 3位 笠原 柚希 (7組)

富山県中学校砺波地区バドミントン新人大会

男子団体 3位
 女子団体 1位
 男子シングルス 2位 西田 赳流 (5組)
 3位 出村 文俊 (5組)
 女子シングルス 1位 山本 奈生 (7組)
 3位 水野 由梨 (2組)
 女子ダブルス 2位 犀川 雅世 (1組)
 野原 圭純 (4組)
 3位 鈴木 ひかり (5組)
 林 千晶 (7組)

富山県中学校駅伝競走大会

男子総合 2位
 女子総合 7位
 友好レース 1位



10月1日 富山県中学校駅伝競走大会