

東陽中だより

◎教育目標 ～ 明日を拓く ～
 ★豊かな心★活きた知性★たくましい体
 ○発行責任者 宮崎 浩司
 ○文責 中筋 一之
 ○発行日：令和6年7月23日
 No. 4【7月号】



挨拶・礼儀…「礼三息」のすすめ（生徒へのメッセージ）

宮崎 浩司

挨拶はコミュニケーションの第一歩であり、相手の中に第一印象として残ります。気持ちのよい挨拶ができる人は、その人柄が伝わり相手の心まで温かくすることができます。生徒の皆さんも挨拶を交わしてくれます。最近には特に元気でハキハキと心地よい挨拶に出会う場面が増えました。「東陽中の生徒は挨拶が素晴らしいですね！」という声が聞ける日もそう遠くないと思っています。

挨拶には、気軽に交わすものから丁寧なものまであります。学校の内外問わず、必要な場面では積極的に元気よく、礼儀正しい挨拶ができるよう心がけたいものです。

礼儀正しい挨拶といえば「お辞儀」ですが、日本には昔から「礼三息（れいみいき）」という動作があります。自然で丁寧なお辞儀をするときの参考になるので、ここで紹介します。

- ① 息を吸いながら、上体を傾斜させ
 - ② 体が止まったところで、息を吐き
 - ③ 再び息を吸いながら、上体を起こす
- ①吸う→②吐く→③吸う のお辞儀

呼吸のリズムに合わせて行えば、動作も早すぎず、遅すぎず、自然に礼の心を表現でき、さらには正しい姿勢を保ったままでお辞儀ができるというものです。これ、できたら印象が変わりますよ。

さらに、お辞儀にも「会釈」「敬礼」「最敬礼」などの種類があります。説明は省略しますが、日ごろから意識したり試したりして、時と場に応じて使い分けられたら、もっと印象が変わりますね。

ことば遣いや態度などを含め、礼儀を身につけることは自身にとってのプラス要素です。挨拶を習慣づけたり、お辞儀を意識したりすることは、礼儀を学ぶことにつながるのですから、普段から挨拶やお辞儀ができることは「自己を高めること」のひとつの手立てを実践している。ということになります。入試の際に面接を実施する高校もあります。入室でいきなり挨拶やお辞儀の（第一印象を与える）場面があります。それを考えるだけでも、これらの礼儀作法を知っておくのは無駄ではありませんよ。

さて、いよいよ夏休みを迎えます。まず学校での生活リズムや熱気あふれる校舎から離れ、これまでの活動や学習内容の振り返りと成果の確認をして、夏休み中に何をすべきか計画化し取り組みましょう。次回の登校日は8月26日（月）です。少々長く、今年はオリンピックも開催される夏休みですが、計画的・健康的で充実した生活となるよう期待しています。

——— 保護者・地域の皆様へ ———

東陽中学校へ来て初めての夏を迎えています。春からこれまでの間、普段の校内生活の様子をはじめ、修学旅行や体育祭、部活動など、多くの場面で生徒が活躍する姿を目にしました。一生懸命に取り組む姿は、人々に大きな感動を与えるものです。そうした生徒の活躍を称えるとともに、日頃から支えていただいているご家庭や地域の方々に感謝いたします。

夏季休業期間中は学校の集団生活から離れることとなりますが、交通事故や水難事故などの発生が懸念されます。また、熱中症予防対策の徹底も図る必要があります。各ご家庭におかれましては、生活習慣を整え、ルールを守る「安心・安全な夏季休業」に向けたご指導をお願いいたします。

I challenge with you ～みんなとチャレンジ～（2年生宿泊研修）

7月11日（木）・12日（金）に2年生の宿泊研修を行いました。1日目は、学校から南富良野町に移動して、シーソラブチ川（空知川支流）を利用したラフティングを行いました。出発地点や途中での生徒の表情はとてキラキラしており、約5kmのコースを各班ごとに協力してゴール地点まで楽しく川を下っていました。夜は、3組のグループ（飛び入り参加1組あり）が得意技を披露したステージ発表会を行い、大いに盛り上がりました。

2日目、体育館でのバレーボールとドッジボールのスポーツ研修では各組対抗で熱い対戦を繰り広げました。その後は、宿泊場所である「大雪青少年交流の家」内で、班ごとに協力してウォークラリーを行いました。研修係が企画した問題は難問でしたが、全員時間内に無事にゴールにたどりつくことができました。研修だけでなく、係活動においても、研修テーマ『I challenge with you～みんなとチャレンジ～』を全員で意識して取り組み、生徒各自が様々なことにチャレンジして、その姿勢を互いに認め合い高め合うことができた2日間でした。宿泊研修での体験を2学期からの学校生活で発揮する姿を楽しみにしています。

【ラフティングの様子】

【ステージ発表の様子】



【ステージ発表の様子】

【スポーツ研修の様子】

【館内ウォークラリーの様子】



上川代表決定戦 ～次のステージは全道大会へ～

7月5日（金）・6日（土）に上川代表決定戦が開催されました。本校から、女子卓球部（団体・個人）、男女バドミントン部（団体・個人）、柔道（個人）が出場しました。どの種目も旭川市代表として、最後まで諦めずにベストを尽くすことができました。男子バドミントン部団体は準優勝、女子卓球部（団体）・柔道は3位入賞でした。全道大会出場を決めたのは、女子卓球部（個人）1名、男子バドミントン部（個人S）2名です。次は、全国大会出場を目指しての頑張りを期待しています。

◎本校からの「全道大会」出場◎

- 女子卓球部（1名） 新体操競技（2名） 体操競技（1名）
- 男子バドミントン部（2名） 陸上競技女子（2名）

ご注意願います！

今学期、本校生徒の自転車の乗り方に関するトラブルやSNSの利用に関わる生徒間のトラブルが数多くありました。この夏休みは、生徒の行動範囲が広がる傾向がありますし、SNSを利用する時間も増えてくると思います。夏休み中に、是非一度自転車の乗り方、SNSの利用方法等についてご家族でお話をする機会を持っていただき、お子様の自転車の乗り方やSNSの使用状況をご確認願います。

8月・9月の行事予定

- | 8月 | |
|--------|------------------|
| 2日（金） | Nコン道北地区大会（合唱部） |
| 11日（日） | 山の日 |
| 13日（火） | 学校閉庁日（～16日） |
| 26日（月） | 2学期始業式 |
| 29日（木） | 前期期末テスト（～30日） |
| 9月 | |
| 2日（月） | 教育実習開始 |
| 11日（水） | 学力テスト（総合A：3年生） |
| 13日（金） | 学校祭 |
| 16日（月） | 敬老の日 |
| 19日（木） | 生徒会役員選挙 |
| 23日（月） | 秋分の日 振替休日 |
| 27日（金） | 認証式・英語検定②・教育実習終了 |
| 30日（月） | 前期通知表配付 |

学校閉庁日についてのお知らせ

8月13日・14日・15日・16日は学校閉庁日となっております。この期間は学校に教職員が不在となります。事故等による緊急連絡先は「旭川市教育委員会 学校教育部 教職員課 25-9116」にご連絡願います。