

# 和学鍛

鍛学和

Asake Junior high school

朝明中学校通信  
令和6年7月19日号

1学期には、たくさんのお客様を朝明中にお迎えし、学校の様子をご視察いただきました。皆さんが共通して口にされたのが「生徒も先生も明るくて元気」「みんな楽しそう」「あいさつが気持ちいい」「校内がきれい」という言葉です。普段過ごしていると当たり前の日常でも、外部の方から褒められると、ちょっとうれしくなります。そういえば、目を見て笑顔で挨拶をかわす子が増えたなあ。朝明っ子の笑顔から幸せエネルギーをたくさんもらっています。

## 夏休みを迎えるみなさんへ ~セルフマネジメントのすすめ~

「夏休みは、自分の力をしっかり伸ばそう！」と担任の先生に言われたと思いますが…さて、どうするかな？自分の姿って意外に知らないもの。でも、人生で一番長く付き合うのは自分自身です。この夏休みは、体や心の調子はもちろんのこと、今の感情、自分の性格や強み・弱みなどを客観的に観察してみましょう（スクールライフノートの毎日の心の天気も、この観察にあたります）。自分を観察していると、うれしくてはしゃぐ場面、イラっとするポイント、なかなか勉強を始めない自分など、色々な感情とそれに伴う行動が見えてきます。そして、不思議なことに、この「感情」を自覚することで、自分の行動をコントロールできるようになっていきます。

中学生版？セルフマネジメント。ぜひ、やってみよう！



- ・自分自身の心と体をケアしてあげる（食べる、寝る、遊ぶ、自分をほめる…心と体に栄養を）
- ・何を目的に行動しているのか、常に自覚する（これぞ自律!）
- ・余計なことをあれこれ考えず、目の前の状況だけに意識を集中する（周囲の雑音を聞き流すイメージ）
- ・特にイラっとしたときは、冷静に自分を俯瞰する（怒ったら負け、くらいの気持ちで）
- ・嫌な状況に置かれたときには、心を逃がしてあげる（悩みはあるさ。でも、そればかり考え続けない）

自分をマネジメントすることは難しいけれど、実は訓練で上達するのです。自分のペースですすめましょう。長い夏休み、何もしない日もあり。ただし「今日は何にもやらない日」と決めてからね。これも立派な自律です。朝明っ子の皆さん、たっぷり充電して、2学期も元気な笑顔を見せてくださいね。素敵な夏休みを！

## 地域の皆さんへ 吹奏楽部より感謝を込めて 大矢知地区 社会を明るくする運動大会

今年も「大矢知地区 社会を明るくする運動大会」が、あさけプラザで開催されました。第二部には吹奏楽部が登場。今年初の地域舞台演奏を行いました。コンクールの曲に始まり、恒例の楽器紹介、「ふるさと」の合唱など盛りだくさん。「ありがとう」の演奏に乗って1年生が登場しました。いつも見守ってくださる地域の皆さん、家族、友達…色々な方への感謝の気持ちをプレートで表現しました。地域の皆さんに演奏を披露する経験は自信につながります。いつも素敵な機会をいただけることに感謝いたします。



### 夏休み中のおもな予定

#### ◆質問日

- 1年 7/25(木) 8/26(月)
- 2年 8/8(水) 19(月)
- 3年 8/6(火) 8(木) 19(金)

#### ◆THE BENRON

- 8月24日(土) 市総合会館  
早河朋花さん出場

#### ◆中体連関係

- 8月20日(火) 水泳新人大会
- 8月24日(土) 25日(日)  
陸上三泗地区大会





# 笑顔がはじけた夏！ 中体連三四地区予選結果



6日(土)～14日(日)分の中体連三四地区予選結果をお知らせします(本校 HP にも掲載してあります)。  
3年生にとっては最後の夏。勝敗に泣き笑いはしたものの、やり切ったという笑顔が印象的な大会でした。  
熱戦の中、自分に打ち勝ってひと回り大きくなった朝明っ子たち。これも部活動の醍醐味ですね。  
県大会出場を決めた皆さんは、さらに大きな舞台を存分に楽しんでください。

部活動名	結果	県大会予定
サッカー	1回戦 ○1-1 PK5-4 桜中 2回戦 ●0-2 常磐中	
軟式野球	1回戦 ○10-8 富洲原中 2回戦 ●1-3 羽津中	
ソフトボール	1回戦 ○24-2 羽津中 ※準決勝は雨天により20日に延期	
バスケットボール男子	2回戦 ○51-36 南中 3回戦 ○57-38 笹川中 準決勝 ○64-53 八風中 決 勝 ●21-136 四日市メリノール学院中 (準優勝 県大会出場)	7/30 (火) AGF鈴鹿体育館 7/31 (水) 亀山市西野公園体育館
バスケットボール女子	1回戦 ○60-32 西朝明中 2回戦 ●21-56 川越中	
ハンドボール男子	1回戦 ○27-15 西朝明中 2回戦 ●22-32 羽津中 3位決定戦 ●22-26 南中 (4位 県大会出場)	7/27 (土) 28 (日) AGF鈴鹿体育館
ハンドボール女子	1回戦 ●17-27 笹川中	
バレーボール男子	1回戦 ●0-2(24-26, 22-25) 常磐中	
バレーボール女子	1回戦 ●0-2(6-25, 10-25) 楠中	
ソフトテニス男子	(団体戦) 1回戦 ●0-3 羽津中 (個人戦) 3回戦敗退	
ソフトテニス女子	(団体戦) 1回戦 ●0-3 菰野中 (個人戦) 2回戦敗退	
卓球男子	(団体戦) 1回戦 ○3-1 笹川中 2回戦 ●1-3 菰野中 (個人戦) 準優勝 川頭健也 (県大会出場)	7/31 (水) 四日市市総合体育館
卓球女子	(団体戦) 1回戦 ●1-3 南中 (個人戦) 3位 薮 伊織 (県大会出場)	
柔道男子	(団体戦) 1回戦 ○5-0 南中 2回戦 ●1-4 三滝中 3位決定戦 ○5-0 大池中 (3位 県大会出場) (個人戦) 階級別 県大会出場者 優 勝 稲垣翔也 準優勝 三浦晃弥 小山大雅 松永大和 3 位 松田 翼 水野響太郎 土居瞭吾 地区枠 小林 俊 早河 湊 伊藤志月 釋迦堂 龍季	7/27 (土) 28 (日) 亀山市西野公園体育館
柔道女子	(団体戦) 1回戦 ●1-2 桜中 (個人戦) 階級別 県大会出場者 準優勝 宮澤怜奈 3 位 長尾りお 黒岩咲良 稲垣柚希 地区枠 八島みはる 藤井琉叶	
水泳	(個人戦) 以下県大会出場 水谷柚季 (背泳ぎ200m、背泳ぎ100m) 久野結菜 (背泳ぎ200m、背泳ぎ100m) 渡 愛 (自由形200m、自由形400m) 渡 洗樹 (自由形200m、個人メドレー200m) 村上 颯 (自由形200m、自由形100m) 村上 奏 (自由形100m) 女子メドレーリレー・フリーリレー (水谷、渡、久野、村上) 男子メドレーリレー・フリーリレー (太田、功刀、渡、村上)	7/27 (土) 28 (日) 三重交通Gスポーツの杜 鈴鹿水泳場
バドミントン	(個人戦) 齋藤蒼介 (5位 県大会出場)	7/27 (土) 津市サオリーナ
テニス	(個人戦) 1回戦敗退	
剣道	(個人戦) 1回戦敗退	

## 保護者の皆様へ



今週の三者懇談会には、お忙しい中ご来校いただきありがとうございました。保護者の皆様や地域の方々のお力添えにより、無事一学期が終了できましたことに感謝申し上げます。夏休み中も、ご心配事などございましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。また、事故等が起きた場合には、警察等関係機関へ連絡するとともに、学校へもご一報ください。ご家族皆様にとっても、素敵な夏休みになりますように。

朝明中学校 電話 365-1969 (夏季休業中の電話応答時間は 8:30~17:00)

四日市北警察署 電話 366-0110

※ 8月13日(火)~16日(金)は学校閉校日です

