



「五ヶ瀬中学校校歌より」

学 び 舎

五ヶ瀬中学校校長室だより
平成30年6月25日
No.3
文責：校長 戸敷 二郎

西臼杵地区中学校総合体育大会が開催されました！

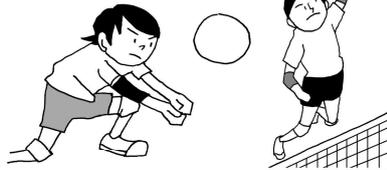
6月9日（土）10日（日）と16日（土）の三日間に渡って、第69回西臼杵地区中学校総合体育大会が高千穂町内の各会場とGパーク陸上競技場で開催されました。五ヶ瀬中学校と五ヶ瀬中等教育学校前期生が五ヶ瀬町から参加し、元気よく戦ってきました。本校分の結果をお知らせいたします。

《女子バレーボール部》

（総当たりリーグ戦）

五ヶ瀬 1 - 2 日之影
五ヶ瀬 0 - 2 高千穂
五ヶ瀬 1 - 2 田原

優勝 高千穂
2位 日之影
3位 田原



《男子バレーボール部》

（総当たりリーグ戦）

五ヶ瀬 0 - 2 日之影
五ヶ瀬 0 - 2 高千穂



優勝 日之影
2位 高千穂

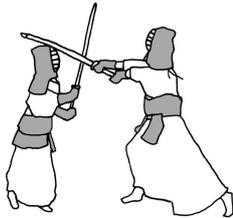
《剣道部男女》

【男子団体戦】

優勝 上野
2位 五ヶ瀬

【女子団体戦】

優勝 五ヶ瀬
2位 高千穂



【男子個人戦】

優勝 藤井 詩（五ヶ瀬）
2位 藤川劉之丞（五ヶ瀬）
3位 甲斐 滉健（上野）
3位 押方虎之介（高千穂）

【女子個人戦】

優勝 清家 彩来（高千穂）
2位 樫本 愛鈴（五ヶ瀬）
3位 興梠 志織（五ヶ瀬）
4位 宮本 知祐（五ヶ瀬）
県大会 甲斐 鈴乃（五ヶ瀬）
県大会 藤川 紅葉（五ヶ瀬）

《軟式野球部》

五ヶ瀬 7 - 0 上野
決勝戦
五ヶ瀬 1 - 4 日之影



優勝 日之影
2位 五ヶ瀬



《女子ソフトテニス部》

【団体戦】

（総当たりリーグ戦）

五ヶ瀬 2 - 1 上野
五ヶ瀬 3 - 0 中等校
五ヶ瀬 0 - 3 日之影
五ヶ瀬 1 - 2 高千穂

優勝 高千穂
2位 五ヶ瀬
3位 日之影



《陸上競技》

3年男子 100m 坂本 武琉 1位 13"7
1年男子 1500m 杉 和樹 3位 5' 16"3（県大会）
共通男子 3000m 藤川劉之丞 3位 11' 01"5
共通女子 走り幅 太田 夢菜 3位 3m44



【個人戦】（本校県大会分）

寺本真・寺本光ペア 準優勝
藤本・佐藤ペア 3位
栗山・太田ペア ベスト8



五ヶ瀬中のホームページができました

先日6月18日に五ヶ瀬中学校のホームページが新たにスタートしました。これまで、ブログという形で学校の様子などをお伝えしてきましたが、これからはより詳しく様々な情報を発信できるようになりました。

まだ、立ち上げたばかりですので、情報量やリンク先なども不十分な面がありますが、できるだけ子供たちのプラスになるような活用を目指していきたいと考えています。

皆様にもぜひご覧いただき、アドバイスをいただきますと更に有効活用が図っていただけるのではないかと思いますのでご意見などありましたらお寄せください。

大人が作る夜更かし習慣

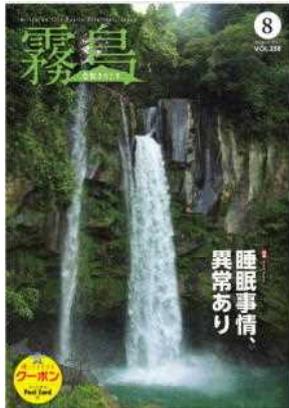
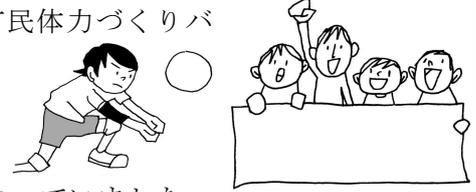
・五ヶ瀬町は町全体で変わることができる！！

先日、とても嬉しい光景に出会いました。毎年恒例の「町民体力づくりバレーボール」の練習日のことです。

例年、父母と一緒に練習会場に来た子供たちが、体育館のステージあたりを中心に汗びっしょりになって遊びながら、親の練習が終わるのを待っています。しかし、練習終了が遅くなると子供たちの翌日の生活に影響していることが話題となっていました。

そこで、今年度の監督会の中で、このことに配慮してもらうように伝えていただいたのですが、今年は20:30分には片付けが始まり、20:45までにはほとんどの参加者が帰宅の途についていました。おそらく、どの参加者も21:00までには家に帰り着いている流れになったのではないのでしょうか。

この光景を目の当たりにして「五ヶ瀬の大人はすごい！」「子供たちのために、もっと積極的に環境を変えられるぞ！」と感激しました。『大人が変われば子供も変わる』と言われますが、まさに五ヶ瀬町はこれが推進できる町だと実感しました。



左の資料は、2月の町民センターでの講話で紹介させていただいた、鹿児島県霧島市の広報誌（2017年8月号）です。今回のテーマにした「大人が作る夜更かし習慣」がタイトルとなった特集記事が載せられています。

この中で紹介され、また、実際に霧島市で講演もされているNPO法人里豊夢わかさ代表理事の前田勉氏が現職の校長時代に「不登校と睡眠の関係」のことで相談をした小児科医師が三池輝久医師であったことを2月の講話でお知らせしました。三池医師は、五ヶ瀬町の乳幼児検診のため熊本大学医学部附属病院から定期的に五ヶ瀬においてになり、その際に子供の睡眠を記録するように指導をしていただいたと聞いています。また、その頃の幼児たちがちょうど今の中学生たちではないかという情報もいただいています。

文部科学省が「早寝・早起き・朝ごはん」運動を始めたのが平成18年からですが、小児科のお医者さんたちはそれよりも2年前の平成16年に「子どもとメディアの問題に対する提言」を小児科医会として発しています。現在の中学1年生が平成17年・18年生まれの世代であることを考えると、三池医師のご指導がまさに子供たちの将来を見据えたものであったように思います。

右の表は少し小さくて見づらいですが、三池医師や前田代表が推奨されている「睡眠表」と呼ばれるものです。毎日の睡眠時間とピリオドなどを簡単に記録していくものです。記入に要する時間は1分前後でしょうか。実は、これに相当する表を独自に作成して、五ヶ瀬町内の小中学生にも実践させようという計画が昨年度から始まっています。しかし、小学校低学年にはなかなか難しいという意見もあり、現時点では方向性が固まっていないのが実情です。

この「睡眠表」の目的は『自分の睡眠を視覚化する』ことで、これを使って自分の生活リズムを整えさせることにあります。しかし、これは子供だけのことではなく、私たち大人も意識しなければならない大事なことです。

冒頭にお伝えした「町民体力づくりバレー」の練習時間のように、大人が意識して一緒に生活リズムを改善する動きが、五ヶ瀬町では間違いなく推進され始めています。本年度から町の取組が始まった「早寝・早起き・朝大豆」運動は子供だけの取組ではなく、町全体の取組として輪が広がって欲しいと願っています。

夜更かしだけでなく、あいさつや食習慣などもすべて大人が作るものだと思っています。

