

早寝・早起き・朝ご飯＋運動で生活のリズムを整えましょう！

生活指導だより
第63号

そろえる

溝辺中学校
令和5年11月14日発行

凡事徹底（ぼんじてってい） 平凡なことを毎日続ける

「凡事徹底」という言葉があります。皆さんは聞いたことはありませんか。さて、冬休みまで1カ月少し再来週は第2回定期テストです。いよいよ2学期のまとめ、2022年の締めくくりの時期になりました。計画的に過ごさないと、ダラダラしてあっという間に今年が過ぎそうです。



イエローハットの創業者である鍵山秀三郎さんの著書に「凡事徹底」があります。何でもないような当たり前のことを、人には真似できないくらい一生懸命に行うという意味だそうです。1年の締めくくりを迎えるに当たって、これまでの生活を振り返り、朝は6時に起きる、1日に30分だけでも勉強をするなど、平凡なことを毎日続ける目標としてみてはどうでしょうか？

【生徒会の一事徹底事項】

- 「無言清掃」
- 「はじまいをそろえる」
- 「2分前着席1分前黙想」 ↑できているか?!チェックしよう!

柔道（武道）の授業で身につけてほしいこと

武道は、武技、武術から発生した日本固有の文化である。技を身につけて試合に勝つことだけを目指すのではなく、礼法や相手を尊重する態度などに表れる、武道の伝統的な考えを学ぶことができる。 中学校体育 2022 P251 から抜粋

- 礼法や相手を尊重する態度
 - 受け身の学習を通して、自分の身を守る術
 - 日本固有の文化にふれる
 - マナーや安全、フェアプレー
 - 体さばきなど柔道の基本動作
 - 学習をとおして体力の向上
- 柔道で高まる主な体力要素 ☞ 瞬発力 ・ 筋持久力 ・ 巧緻性

嘉納治五郎師範の教え ※タブレットを活用して調べてみよう

- 精力善用
- 自他共栄
- 順道制勝
- 擇道竭力
- 「力必達」
- 人生行路 唯一一耳



溝辺中 インフルエンザ注意報発令 予防するためには！

- 症状がある場合は、マスクを着用するなど「咳エチケット」を心掛けましょう。
- 外出後等には、石けんで手を洗いましょう。
- 室内では加湿器等で適度な湿度を保つようにしましょう。
- 十分な休養とバランスの取れた食事を心掛けましょう。
- 人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- かかった時は早めに医療機関を受診し、休養をとりましょう。水分を十分に補給しましょう。

