

自ら律し すべてに愛を

人生をよよく生きる”三大栄養素”

—「愛・笑い・感動」—

校長 伊藤 武夫



人生の三大栄養素は、「愛」と「笑い」と「感動」であると言われています。昔から人々は、経験的に「怒り」や「笑い」が心身に及ぼす影響を知っていたようですが、現代では医学的にも実証されています。筑波大学の心理学研究では「よく笑う人は健康で長生きできることがわかっている。1日に100回から200回笑うと、ボートを10分間漕ぐのと同じ効果を心臓の働きに与える。ということは、血液の循環がよくなり、新陳代謝を促進するわけです」と説明し、「笑いは内側からのジョギングである」と結論づけています。

笑いは、心身の健康な働きがあつてはじめて表れます。心が病んでいたり、身体のだこかを怪我していたり、何かの病気にかかっていたりすると、心配が先に立ってしまい、とても笑つてなどいられません。悩みや痛みは、せつかくの笑いを押し殺してしまいます。ですから、笑いは、嬉しさやおかしさ、親しさから生まれてくるもので、ストレス解消にはもってこいです。

また、おいしいものを食べたり、素晴らしい景色や芸術等に接したり、念願成就をしたり、出会いの中から感動を味わうことも大切なことです。

ところで、ある雑誌の記事に次のようなことが載っていました。心を歪ませる「三毒」の話。『私たちは物事に対して、一度自分の心の鏡に映して、つまり自分の心を通して、見たり聞いたり感じたりしています。しかし、その自分の心はと言うと、多くは貧(貪欲)・瞋(怒りや妬み)・癡(愚痴)の三毒によって歪んでおり、物事の真実は正確に表出されません』と。

喜怒哀楽や物事の本質を、そのまま自分の心に映すことは難しいものですが、心の鏡が三毒で歪んでいては、真心を表出することはできず、真の感動は生まれません。何事も自分自身に矢印を向けて、冷静に見直すことも大切なことです。「人を愛しく思い、笑顔と感動の毎日を送ること」が人生を前向きに生きることにつながるのではないのでしょうか。

PTA合唱、よろしくお願ひします

PTA広報にも記載してありましたが、今年も青葉祭の合唱コンクールで、午後の部の最初にPTA合唱が行われます。曲目は「湖北の詩」と「365日の紙飛行機」です。練習は前日リハーサルを含めて4回実施の予定です(参加者の方には後日連絡があります)。

なお、途中から参加していただいても構いませんので、1人でも多くの方のご参加をお待ちしています。一緒にステージに立って歌いましょう!

◎今学期は体育大会、青葉祭と大きな行事が続き、10月には秋季総体(新人戦)、11月には駅伝も控えています。

さらに生徒会も引継ぎを迎え、3年生は進路希望の確定時期にもなってきます。行事も部活動も進路(学習)も、共通して大事なことは…。それは本番に向けて準備をしっかりとすること、そして目標に向かって取組を継続することにあります。

心豊かに「準備」と「継続」を大切に、実りの多い2学期にしてほしいと思います。

夏季総体等、部活動の結果

ーブロック大会ー

☆陸上競技（通信陸上）

男子 200m 吉川壮汰君 3位 24"22

4×100m R 5位

☆野球（県大会前半）

1回戦 本校 10-0 河瀬

2回戦 本校 7-0 米原・河南

3回戦 本校 3-0 長浜北

☆女子バレーボール 2位 → 県大会

予選リーグ 本校 2-0 西浅井

本校 2-0 長浜北

決勝トーナメント 本校 2-1 長浜南

本校 1-2 高月

☆女子バスケットボール

1回戦 本校 42-45 長浜南 *延長戦

☆男子バスケットボール

1回戦 本校 32-64 びわ

☆女子ソフトテニス 団体

予選リーグ 本校 1-2 高月

本校 2-1 虎姫

決勝トーナメント 本校 0-2 木之本

3位決定戦 本校 0-2 西浅井

※個人戦

熊井さん・掛川さん組 9位 → 県大会

☆男子卓球 団体リーグ戦 2位 → 県大会

本校 0-3 長浜北 本校 3-0 長浜西

本校 3-2 浅井 本校 3-2 鏡岡

本校 3-1 びわ 本校 3-0 高月

※個人戦 友田幸作君 6位（ベスト8入り）

→ 県大会

☆吹奏楽 県吹奏楽予選 銀賞

☆美術部 プロニュの森作品、見事でした。

湖北中：第69回体育大会

日時 9月 9日（土）

開会式 8:35 閉会式 14:55

大会スロガン

「Over the top」

～ 限界を超えろ ～

※生徒会執行部、学級委員、体育大会リーダーを中心に、より自治的な取組を進め、全校集団・学級集団の団結を深めていきます。

*学年親子種目への参加協力をよろしくお願いします。

ー県大会ー

☆陸上競技 廣畑君・吉川君 → 近畿大会出場

男子走幅跳 廣畑敬太君 2位 6m11

男子 200m 吉川壮汰君 3位 23"11

女子 100mH 横井未夢さん 7位 16"61

女子走幅跳 隼瀬風花さん 8位 4m65

☆野球（県大会後半）準優勝 → 近畿大会出場

4回戦 本校 7-3 八幡

準々決勝 本校 3-1 能登川

準決勝 本校 1-0 日野 *延長タイブレイク

決勝 本校 4-5 彦根南 *延長タイブレイク

☆女子バレーボール

1回戦 本校 2-0 彦根中央

2回戦 本校 0-2 能登川

※脇坂乃愛さん 県有望選手賞

☆男子卓球

（団体）1回戦敗退（個人）友田君 1回戦敗退

☆女子ソフトテニス

（個人）熊井さん・掛川さん組 1回戦敗退

ー近畿大会ー 京都市（西京極）

☆野球 1回戦惜敗！ <桂中が近畿優勝>

本校 0-1 桂（京都）*延長 10回プレーオフ

☆陸上競技 *台風の影響で予選なしの一発決勝

男子 200m 吉川壮汰君 23"55

男子走幅跳 廣畑敬太君 5m81cm

◎今年の夏季総体、どの部もどの生徒も最後まであきらめずに、精一杯戦っていました。特に近畿大会出場を果たした野球部は一戦を追うごとに逞しさが増していきました。また、陸上部の廣畑君と吉川君はこれまでの経験を生かした勝負強さが光りました。さて、すでに新チームがスタートしていますが、どの部も先輩の意志を受け継いで、元気一杯に活動しています。今後も応援をよろしくお願いします。

9月行事予定

8（金）体育大会予行 前日準備

9（土）体育大会 *雨天順延

11（月）振替休日 18（月）敬老の日

23（土）秋分の日 26（火）青葉会選挙

※9月29日（金）は青葉祭、PTA教育講演会（芸術鑑賞）があります。詳細は次号にて。