

我ら 東城陽

～仲間・挑戦・自覚～

令和5年(2023年)10月2日 第7号

体育大会 多くの感動をありがとう

9月28日(木)に開催した「第43回体育大会」では、競技だけでなく、応援や係活動等においても一人一人の輝く姿を見ることができました。特に3年生のがんばりは、見事でした。リーダーを中心に、みんなの力で素晴らしい体育大会を創り上げたことを自信にし、このあとの中学校生活につなげていってください。

日々の習慣は、未来につながる

今回は、プロ野球「オリックス・ブルーウェーブ(当時)」に打撃投手として入団し、イチロー選手の専属打撃投手として活躍された、奥村幸治(おくむらこうじ)さんの文章を紹介します。

人間には生まれつきの一流はいない。目的達成のためにどんな習慣を作るかで、一流になるか。二流で終わるのかが決まる。これは、21歳の時、1つ年下だったイチロー選手の専属打撃投手を務めていた私が、心から感じたことでした。(中略)

以前、イチロー選手にこれだけは誰にも負けない練習は何かを尋ねたとき、イチロー選手は、高校時代の3年間、毎晩寝る前に10分間素振りをしていただけと答えました。地味な話に拍子抜けしたのですが、「たった10分だけど、1年365日、3年間続けられたことが、今の自分の力になっている」と。しかもピッチャーをイメージして、1本1本、大事に振っていたそうなのです。

毎日サボらずに継続できたことは、自信につながります。また、調子を落としたときには「あれだけやったのだから大丈夫」と思えます。イチロー選手は無名の高校時代から一流だったのです。

今春、WBC日本代表チームの強化試合を球場で見ることができました。セレモニーの前、大谷翔平選手だけがランニングをしていました。それも単なるランニングではありません。外野の三塁側のラインからセンターまで、彼は自分が塁にいると想定してスタートを切っていたのです。そして実際の試合でも、ランナーとして隙のないプレーをしていました。どんな場所でもいつもの習慣を実践し、準備を怠らないのが大谷選手であり、これが一流ということだ、徐々に思い返しました。試合を最良の結果にするために、自分が何をすればいいか、日々の行動に落とし込んでいるのです。

イチロー選手も「目的のない練習はない。常に意識してやるのが大切」と言っていました。習慣の一つ一つには意味があり、その意味を意識して行うこと。それを毎日繰り返せば、無意識にできるようになる。それが、真の習慣です。(中略)

「やらされている選手」と「目的を持ってやっている選手」は全然違う。これは、スポーツだけでなく、習い事でも仕事でも同じだと思います。

特別なことではなくても、日々の習慣は、未来につながっています。ちょっとした積み重ねが、確かな変化をもたらしてくれます。

東城陽中学校 校長 北村 伸二

| | | |
|----|---|-----------------|
| 1 | 日 | 部活動停止 |
| 2 | 月 | 3年実力テスト |
| 3 | 火 | あいさつキャンペーン SC |
| 4 | 水 | |
| 5 | 木 | 中間テスト① |
| 6 | 金 | 中間テスト② 英検 |
| 7 | 土 | |
| 8 | 日 | |
| 9 | 月 | スポーツの日 |
| 10 | 火 | 教育実習開始 |
| 11 | 水 | 一斉委員会 3年 SST |
| 12 | 木 | SC |
| 13 | 金 | 山城駅伝社行会 |
| 14 | 土 | 山城駅伝 |
| 15 | 日 | |
| 16 | 月 | |
| 17 | 火 | |
| 18 | 水 | 山城駅伝(予備日) 諸費振替 |
| 19 | 木 | SC |
| 20 | 金 | 合唱コンクール(午前) |
| 21 | 土 | |
| 22 | 日 | |
| 23 | 月 | 小6体験 |
| 24 | 火 | |
| 25 | 水 | 授業研究会(3年) |
| 26 | 木 | 777ロード植え替え SC |
| 27 | 金 | 入学・進路説明会 教育実習終了 |
| 28 | 土 | 青少年意見発表会 |
| 29 | 日 | |
| 30 | 月 | 諸費再振替 |
| 31 | 火 | 教育相談① 生徒会選挙/ハーフ |

※SC…この日はスクールカウンセラーが東城陽中学校で勤務しています。

| | | |
|----|---|-------------------------------|
| 1 | 水 | あいさつキャンペーン(市一斉) 教育相談② 3年実力テスト |
| 2 | 木 | 生徒会選挙 教育相談③ 漢字検定 SC |
| 3 | 金 | 文化の日 |
| 4 | 土 | |
| 5 | 日 | オータムコンサート |
| 6 | 月 | 教育相談④ |
| 7 | 火 | 認証式 一斉委員会 |
| 8 | 水 | 2年職場体験① 3年三者面談① 教育相談⑤ |
| 9 | 木 | 2年職場体験② 3年三者面談② 教育相談⑥ SC |
| 10 | 金 | 2年職場体験③ 3年三者面談③ 教育相談⑦ |
| 11 | 土 | |
| 12 | 日 | 京都府駅伝 |
| 13 | 月 | 3年三者面談④ 教育相談⑧ |
| 14 | 火 | 3年三者面談⑤ 教育相談⑨ 部活動停止 |
| 15 | 水 | 3年三者面談⑥ 教育相談⑩ |
| 16 | 木 | 3年マナー講座 SC |
| 17 | 金 | 3年三者面談⑦ |
| 18 | 土 | |
| 19 | 日 | |
| 20 | 月 | 諸費振替 |
| 21 | 火 | 期末テスト① |
| 22 | 水 | 期末テスト② |
| 23 | 木 | 勤労感謝の日 |
| 24 | 金 | 期末テスト③ |
| 25 | 土 | |
| 26 | 日 | |
| 27 | 月 | |
| 28 | 火 | 諸費再振替 |
| 29 | 水 | 校内募金活動① |
| 30 | 木 | 校内募金活動② SC |

令和5年度 城久秋季大会結果

陸上部

| | |
|----------------|-------------|
| 【個人】 共通男子走幅跳 | 村上 健大 |
| 共通女子 1500m | 大継 詩乃 (大会新) |
| 共通男子 200m | 西崎 陸翔 |
| 共通男子 800m | 塩山 陽斗 |
| 共通男子 1500m | 木村 禮冨 |
| 共通男子走高跳 | 高木 心太郎 |
| 共通男子砲丸投 | 高木 心太郎 |
| 共通女子 200m | 金谷 聖那 |
| 共通女子 800m | 大継 詩乃 (大会新) |
| 1年男子 100m | 加藤 友梧 |
| 共通男子 800m | 長谷川 元智 |
| 共通男子 1500m | 楠 瑛大郎 |
| 共通男子 110mH | 村上 健大 |
| 1年女子 100m | 池 萌伽 |
| 共通女子砲丸投 | 池 萌伽 |
| 共通女子 4×100mリレー | |

【木村 心海、池 萌伽、江本 優菜、金谷 聖那】

野球部

- ソフトボール部
- バレーボール部
- 男子バスケットボール部
- 女子バスケットボール部
- サッカー部 (合同)
- 男子卓球部

団体戦
個人戦

増田 佳寿
黒川 郁

- 女子卓球部
- 男子ソフトテニス部
- 女子ソフトテニス部

団体戦
団体戦
団体戦

男子総合

- 準優勝
- 優勝
- 優勝
- 第2位
- 第2位
- 第2位
- 第2位
- 第2位
- 第2位
- 第3位



- 優勝
- 準優勝
- 優勝
- 第3位
- 第3位
- 優勝
- 優勝
- 優勝
- 第2位
- 惜敗
- 惜敗
- 第3位

第45回「少年の主張京都府大会」

京都府青少年育成協会奨励賞 3年 黒地咲空斗 「今ならできると、ぼくになら」

令和5年度京都府立植物園「植物作品展」

京都府知事賞 (特選) 3年 足立 悠

鹿児島で行われた「国民体育大会水泳競技大会」に、本校3年岡田龍磨くんが京都府代表として出場しました。【少年B】4×100mメドレーリレーに出場し、健闘しました。

「JOCジュニアオリンピックカップ第37回全国都道府県対抗中学バレーボール大会」に出場する京都府代表チーム選手に、本校3年奥田菜桜さんが選ばれました。12月25日～28日、大阪市内で行われる大会に、京都府代表として出場します。健闘を祈ります。

【第43回 体育大会結果】

★ 総合の部 ★ **優勝 黄ブロック** (3-2 2-4 1-2)



準優勝 緑ブロック (3-4 2-2 1-1)

★ 大縄跳びの部 ★ **優勝 緑ブロック** **準優勝 黄ブロック**

★ 綱引きの部 ★ **優勝 黄ブロック** **準優勝 赤ブロック**

★ 大玉運びの部 ★ **優勝 緑ブロック** **準優勝 青ブロック**

★ 全員リレーの部 ★ **優勝** 1年: **黄ブロック** 2年: **赤ブロック** 3年: **緑ブロック**

★ ブロック対抗リレーの部 ★ **優勝 黄ブロック** **準優勝 赤ブロック**