

# 東輝中便り

第6号



2021.10.18  
広報委員会発行

## 「読書」

校長 川勝 哲也

10月に入り秋風が心地よく、穏やかな季節となってきました。皆様におかれましてはお元気で過ごしのこととお喜び申し上げます。緊急事態宣言が9月末を以て解除され、日常生活のいろいろなことが段階的に緩和されていくと思われませんが、感染防止に係る基本的なことについては、多くの生徒が集団生活を送る学校として、絶対に気を抜くことなく引き続き徹底したいと思えます。

さて、この時期になるといつも思うことではありますが、本当に何をするにも良い季節になりました。秋はご存じのように、たとえば「読書の秋」と言われます。今回は、なぜ読書が良いのか？以前にもいろいろな機会に申し上げているのですが、読書に関わる情報を少し紹介したいと思えます。

まずは、当然のこととして、読書による「脳の活性化」がよく挙げられます。読書をする中で、「私たちは本の中の「景色」、「音」、「におい」、「味」などいろいろなものを想像します。大脳は想像しただけで実際に経験した時のように活性化し、その影響で新たな神経経路が構築されるようです。2つ目には「論理的思考力の高まり」です。読書をするとは話の展開を想像し、たくさん読めば読むほど話のパターンを速く把握できるようになります。話のパターンを速く捉えられれば、物事を分析するスキルが高まり、様々な考えや知識、情報を得て、いろん

なことが論理的に考えられるようになると言われていきます。

それから、「ストレス解消」にも効果的であるという報告があります。イギリスのある大学の調査によると、たった6分の読書によってストレスが3分の2以上軽減されることがわかりました。その効果は音楽鑑賞や散歩によるストレス解消よりも高いという結果が出ています。読書に必要な集中力が脳をリフレッシュさせ、筋肉の緊張をほぐし、心拍数も下げるとのことです。もうひとつ、読書が「社交性の向上」にもつながることが最近の研究でわかってきています。小説を読むと様々な個性をもつ登場人物と出会うことができます。その出会いから登場人物の視点を取り入れたり、感情や心の変化を体験することができ

ます。このような疑似体験が実生活における相手の感情を推し量ることができるようになり、社交性を育むことにもつながります。

10月の行事や取組は、新型コロナウイルス感染症の現状から、体育祭だけではなく特別仕立ての内容や形態となりますが、それら一つ一つの行事や取組が確実に生徒の成長につながってほしいと願っております。

それでは、秋は『実り』の季節です。生徒にとって9月同様10月も「実り多き秋」となるように、保護者の皆様や地域の皆様の温かいご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。

## 「体育祭」開催

10/5・6(火・水)

新型コロナウイルス感染症拡大の防止対策を行いながら、体育祭を無事開催することができました。対策の一つとして、各学年ごとに競技を行いました。生徒たちの活気のある姿が見られました。

各ブロックのリーダーたちが体育祭を終えて書いた、「今思っていること」を紹介します。

### 赤組リーダー

湯川 琳登

体育祭を終えて、赤組のみんなに伝えたいことがあります。それは短い時間でしたが、楽しい時間があり、とうとうございまして、ということ。正直、初めは不安な気持ちがいっぱいでした。「みんながついてきてくれるのか」「声をだしてくれるのか」など、本当に不安でした。けれど、みんながついてきてくれて、結果的には優勝できなかったけれど、楽しむことができて嬉しかったです。

カラフルでしかほかの学年の競技を見ていないけれど、そのときの楽しそうな笑顔、集中している真剣な表情が見られて本当に嬉しかったです。

学年がバラバラの体育祭でしたが、他学年が競技をしているときに、窓に集まる姿と順位を気にす

る姿を見て、やっぱり心は一つなんだと実感することができました。頑張ってくれた自分のクラスの色リーダーに大きな拍手をお願いします。そして、最後に、この特別な体育祭を忘れないでください。本当にありがとうございました。

### 青組リーダー

安田 凌海

みなさん、お疲れ様でした。そして、青組のみんな、優勝おめでとう！勝った喜びを青組のみんなと味わって本当に嬉しいです。私は、一番体育祭を楽しみことができました。幸せなリーダーです。

最初から最後まで言い続けていた「全員で楽しんで全員で勝つ」を最後までやり切ったからこそその結果だと思います。

三学年全部で輝き賞を取ったときは、本当に青組のリーダー長をやっていて嬉しかったし、良かったと思う瞬間でした。

青組のみんなが、リーダーたちについてきてくれてありがとう、という気持ちです。そして、リーダーたちもお疲れ様でした。全員が楽しむ体育祭は、さすが東輝中だなと思いました。

「みんなの思い出に残らない可能性、一切ない！」  
これからも、文化祭、普段の学校生活、一段と引き締め、頑張っていきたいと思います。ありがとうございました。

### 黄組リーダー

山名 勘介

黄組の皆さん、2日に渡っての体育祭、本当にお疲れ様でした。惜しくも優勝は逃してしまいましたが、各学年に行われる体育祭を、色リーダーを中心に盛り上げられて最高のものに仕上げられたことが嬉しかったです。

1・2年生が居なければ3年生はこのような最高の思い出を作れなかったと思います。制限が多い中でも、ここまでの熱量を生み出したことは本当に素晴らしいことだと思います。

今回の体育祭では、一人一人の意識が高く、全校で協力しなければ大成功に終わる体育祭は創り出せなかったと思います。制限の多い中、「やりきった」と思える体育祭になりました。全校の皆さん、二日間、本当にお疲れ様でした。

### 「中学校生活最後の体育祭を終えて」

伯耆 紳介

昨年度は京都サンガスタジアムを会場とした東輝祭でしたが、今年度も通常とは異なり学年ごとの体育祭となりました。3年生にとっては最後の体育祭がこのような形となりましたが、みなさんにとってどのような体育祭になりましたか？

君たちは修学旅行が度重なる延期となり、体育祭・文化祭も緊急事態宣言により一度延期になりました。なかなか普段通りの練習もできず、他学年との交流も少なく、予行練習もないままに本番を迎えることとなりました。

それでも、君たちは行動や表情を変えることができ、前向きに取り組むことができました。開始式で選手宣誓をするリーダーの眼差し。気持ちのこもった宣言。本当に頼もしく感じました。また、密を防ぐために、学年合唱など学年全員が揃っての取組が不可能になっ

ている中、「全員揃って同じ行動をする」を目標に取り組んだ開会式での体操は、その目標通り素晴らしい光景となりました。「五色綱引き」で声を揃えながら引張る姿、また男女一緒に応援する姿。「みんなでジャンプ(大縄跳び)」で3グループに分かれながらも、跳んでいる人や回し手に声を掛け合う姿。「全員リーダー」でクラスが同じ視線でトラックを追いながら応援する姿など、体育祭では「みんなを讃える」姿がたくさんありました。「讃える」とは心からほめることです。私は「いけないことをしている人」に「いけない」と注意できる人は素晴らしいと思います。それと同じように「一生懸命頑張っている人」に対して「すごいね」「頑張ってるね」「ありがとう」等、素直に声に出して褒め讃えたり応援したり感謝したりできる人もまた大変素晴らしいと思います。そういう姿勢が我々にとって本当に大切なものだと改めて考えさせられました。

今回、君たちの「優しさ」があふれる体育祭となり、それに関わらせていただいたことに感謝いたします。残り半年ではありませんが、東輝中の先生たちは最後まで君たちと向き合っていて関わっています。君たちが次のステップへ飛び立つまでやりきります。思い出に残る体育祭をありがとう。

## 主な予定

日	曜	主な予定
10/1	金	45分×6 部活動再開
10/2	土	
10/3	日	
10/4	月	45分×5
10/5	火	45分×6 (部活動なし) 体育祭 3年生(午前) 1年生(午後) オンライン授業3年456組
10/6	水	45分×6 (部活動なし) 体育祭 2年生(午前)
10/7	木	45分×6
10/8	金	45分×6 英語検定②
10/9	土	口丹駅伝競走大会(丹波自然運動公園) 吹奏楽部定期演奏会 ガレリアかめおか 15:30~
10/10	日	
10/11	月	45分×6 オンライン授業(1年生)
10/12	火	45分×6 オンライン授業(2年生)
10/13	水	45分×6 学級劇・文化系部活動発表収録
10/14	木	50分×6 オンライン授業(3年生)
10/15	金	
10/16	土	定期テスト前部活動停止 口丹新人大会 卓球:亀岡市民体育館 テニス:丹波自然運動公園
10/17	日	定期テスト前部活動停止
10/18	月	テスト前質問教室① 教育実習開始(~11/8まで)
10/19	火	テスト前質問教室②
10/20	水	2年生京都府学力診断テスト
10/21	木	定期テスト③ 1日目
10/22	金	定期テスト③ 2日目 部活動あり
10/23	土	口丹新人大会 バレーボール:園部中 卓球:亀岡市民体育館 野球:医王谷 テニス:丹波自然運動公園
10/24	日	
10/25	月	50分×6 オンライン授業(1年生)
10/26	火	50分×6 オンライン授業(3年生)
10/27	水	45分×6 オンライン授業(2年生) 3年生校内学力テスト③(午前)
10/28	木	50分×6 文化祭①
10/29	金	50分×6 文化祭②
10/30	土	口丹新人大会 サッカー:亀岡運動公園 バスケットボール:亀岡中、園部中 野球:医王谷
10/31	日	