

# 鶴城中だより

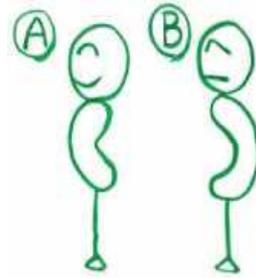
文責 校長 船津 巧 No. 2

## 立腰教育の薦め

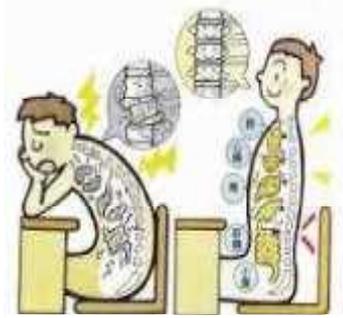
立てばしゃやくやく座れば...

立腰(りつよう)という言葉をご存じだろうか？これは、明治時代から大正時代にかけて活躍された教育者(哲学者)の森 信三さんが提唱されたようである。

立腰とは、腰骨を立てること。二足歩行を始めた人間にとって、腰骨を前に出し、おしりを突き出した姿勢は、実に自然体である。下の図(A)のような姿勢は



見た目にも美しく、内臓を圧迫することはない。



このことは、椅子に腰掛けたときも同じである。成長期である生徒の背骨や内臓に悪影響が出る可能性が高まる。もちろん姿勢の悪さは、視力にも影響が出ることになる。森先生は、立腰の効果として、次の10点を提示されている。

- ① やる気がおこる
- ② 集中力がつく
- ③ 持続力がつく
- ④ 頭がさえる
- ⑤ 勉強が楽しくなる
- ⑥ 成績も良くなる
- ⑦ 行動が俊敏になる
- ⑧ 内臓の働きがよくなり健康的になる
- ⑨ 精神や身体のバランス感覚が鋭くなる
- ⑩ 身のこなしや振る舞いが美しくなる

ソフトテニス大会においてAチームが団体優勝。5月4日に開催された個人戦でも、上野中島(ヘア)が優勝しました。

また、7日に開催された男子個人戦でも、築嶋境(ヘア)が準優勝でした。

中体連夏季大会での健闘を期待します。

おめでとうございました。



## 夏も入道夜

5月2日(月)、本校が誇る体験学習第一弾として、茶摘みを行いました。昨年までは、3年生だけが行っていましたが、生徒数も減少したため、今年から全校生徒



で実施するにしました。初めて茶摘みをするという生徒や先生も多く、担当の実行委員から説明



を聞き、学年に分かれて茶摘み開始。悪戦苦闘しましたが、全部で11kgを摘むことができました。鹿北の製茶工場へ持って行き製茶にしてみました。後日、給食での試飲や来賓へのお茶、陸上練習後の水分補給などに使用していきます。

16年前の卒業生が植えたお茶の木が立派に生長し、たくさんのお茶を摘むことができたと報告し、お礼に代えます。

## 健闘をたたえる



女子ソフトテニス部は、熊本県選手権山鹿予選

## 体育大会 スローガン決定



～ 魅せろ！ 鶴城力 咲かせろ！ 49の笑顔 ～

坂本生徒会長は、(略)私たちは、体育大会をただの学校行事に終わらせるのではなく、鶴城中学校をさらに発展させるきっかけにしたいと考えています。全員が個性を発揮し輝いてほしいという願いを込め、チームを「Shiny」としました。また、鶴城中学校の団結力や良さを発揮させたいと思い、サブテーマに「鶴城力」という言葉を使用しました。今までの体育大会以上に感動のあるものになりたいと考えています。そのため、練習から努力し、一生懸命に努力する必要があります。一生懸命になれば衝突もあるかもしれませんが、つまづくこともあるかもしれませんが、困難をみんなで乗り越えた先に、体育大会の成功があると信じています。練習から鶴城力を発揮し、全員で体育大会を成功させ、最後には赤団・白団関係なく全員が笑顔になれるよう49の笑顔としました。(略)

みんなで創りあげようと思えました。