



令和4年6月22日(火)

〒385-0053 佐久市野沢335-1 Tel. 62-0360 野沢中学校長: 松島 恒志
E-mail: nozawachu@sakushi.ed.jp Fax. 62-2401 発行責任者: 田中 章子(教頭)

心を寄せるよるんじゅん



二〇二一年、東日本大震災の時、物資が不足し、食料などがテントで配給されました。津波や火災で親がいない、子がいけないという極限の状況にありながらも日本では略奪行為などなく、皆が整然と列を作り、順番を待ち、周囲の人に分け与えている姿がありました。日本人の道徳心、相手を思いやる心があり、素晴らしさに、海外メディアが驚きを覚えつつ報道をしていました。私は日本人の心のあり方を改めて考え、これが日本の心ではないかと強く思いました。

二〇一九年四月十五日フランス、パリにあるノートルダム大聖堂が大規模火災に見舞われました。大聖堂は多くの市民を守り続け、パリの歴史を語り続けているという寺院です。焼け落ちる大聖堂を見て多くの市民が涙を流し、心を痛め、祈りました。心の支えを失いかけた市民の姿を見て私も心が痛みました。

同じく二〇一九年十月三十一日、沖縄にある首里城が大規模火災に遭い、正殿と北殿、南殿が全焼しました。首里城は沖縄の歴史と文化を育んだ古城です。沖縄の多くの人々も心を痛めました。パリの市民との違いは、スマホなどで撮影する人の多さでした。撮影しながら涙が止まらず、きちんとした映像にならなかった方もいました。その一方で、スマホ片手に中継めいたことをする人や、動画を投稿して「私が火をつけた」と書き込み、再生回数稼いだ不謹慎な者まで現れました。日本人の心は大丈夫なのかと心配になりました。

今、日本では相手の心を思いやることができずに誹謗中傷する事案や自己中心的な行動で周囲の人を傷つける事案が増えてきたように思えます。先週の六月十三日、プロレスラー木村花さんの案件をきっかけにした「侮辱罪」の改正刑法が成立し、拘留や罰金が重くなりました。法律によって悲しむ人が減ればそれはありがたいことですが、法に頼らなくても相手の気持ちに寄り添う、「心を寄せる」ということができる日本人でありたいと思います。

学校長 松島恒志

道徳が教科化され、子どもたちの生きる姿勢をどうやって養っていくかが、これからの社会ではとても大切になってきます。「家庭でも子どもへの心の育ち」について話題にしていただければ幸いです。

東信大会 壮行会

東信大会の壮行会が2回に分けて行われました。感染予防のため、大きな声での応援はできませんが、盛大な拍手と熱視線で選手を激励しました。今週の25日(土)26日(日)に中心会期を迎えます。



東信大会壮行会② 6月17日(金)



東信大会壮行会① 6月3日(金)



野中プライドをもって力の限り頑張ろう！

6月17日の放課後、昇降口前の広場で吹奏楽部の皆さんが、応援演奏してくれました。「コロナ禍で、壮行会での演奏はできないけれど、野中ガンバレ！の気持ちは伝えたい。」とグラウンドに向かって元気いっぱいの音を届けてくれました。



冷静にそして大胆に



野中体操

姿勢改善・身体機能向上のプログラム

野沢中学校では、健康だけが目的からだ作りを目標に、朝の時間を使って、野中体操を行っています。9つある動きの中から、今回は4から6までを紹介いたします。ご家族みんなでチャレンジしてみてください。

4. 肩回し(後ろ回し)



目的: 肩甲骨及び肩関節の柔軟性を高めます。
ポイント: 両肘を曲げて、両手は肩を越えるようにします。
動作: 片方ずつ肩で大きな円を描くように肩甲骨を動かしながら肩を後ろに回していきます。
回数: 30回
注意: 肩関節の動きがスムーズに、肩甲骨を動かしましょう。

5. ラッツ



目的: 肩甲骨及び肩関節の柔軟性を高めます。
ポイント: 両手をバンザイした姿勢になり、しおが伸びるまで肩甲骨を真上にあげます。
動作: 膝を伸ばすように一気呵成に身体の前にかかるようにします。
回数: 30回
注意: 肩甲骨を真上にあげることが重要です。

6. 腹圧



目的: 腹筋を強化します。
ポイント: ノックアウトから規定で立ち、両手をお尻の上におきます。
動作: 息を吸ってお腹を膨らませ、息を吐いてお腹を凹ませます。
回数: 30回
注意: 肩甲骨を伸ばし、しおが伸びるまで伸ばしましょう。

