

# わたし「私のルーティン」



## 「一定の生活で普段通りに」



【村上中・北川舞衣】私のルーティンは、毎日同じように生活することです。朝6時半までに起きる、というような一定の生活をしています。なにか行事があったとしても、特に大きく変えたりはしません。なぜなら、行事の時に気が入りすぎたりして、失敗してしまったことがあるからです。先生や親に、普段通りにしていればその中で良い事があるかもしれない、と言われたことがありました。その言葉のように、普段通りの自分で過ごしていくことを、ルーティンとしていきたいと思っています。何歳になっても続けたいです。

## 目を閉じて深呼吸



【萱田中・増田みき】私は書道を小さい頃から習っていました。その中で私なりにうまく書けたと思う時に、決まってやっている事があります。それは目を閉じて深呼吸をすることです。そうすると気持ちが落ちつき、無駄な力がぬけます。あまり大きな動作ではありませんが、あくまでも集中するスイッチのON、OFFという意味では、私なりのルーティンなのかなと思います。

## 毎日を意識的に過ごす



【八千代西高・村越友芽】私のルーティンは、「入浴前に体重を量ること」です。最初は見た目を気にして体重計に乗っていましたが、実際数字となって目の前に出てくると、やはり意

識的に身体を動かすようになり、結果として体重は減っていきました。しかし目標を達成した後も、体重を量る習慣は続きました。体重を減らせた経験から、物事を意識して、行うことの大切さを知ってそれを実践するようになり、体重をきちんと毎日量るということは、私にとって毎日を意識的に過ごすという一部となったからです。これからも充実した日々のため、この習慣を続けたいです。

## ストーリーを考える



【千葉英和高・今西真衣香】私のルーティンは、絵を描く前に必ずストーリーを考えることです。私の趣味は絵を描くことで、下手ながらも小さい頃からずっと好きなことでした。この頃に将来は絵を使って何かを創作する仕事をしたくて、一枚描く度に「この人はどんな人だろう」「今どんな感情だろう」など、お話を考えるのが癖でした。そしてそれは今でも続いています。その夢も続いています。繰り返し行うルーティンで、少しずつでも夢へ近づいていければいいなと思います。

## キャンドルでリラックス



【八千代松陰高・宇佐美千晴】いつも入浴時にキャンドルに火を灯します。長風呂をするのでキャンドルを使うことで節電になり、経済的に効果があります。それだけでなく、1日の疲労がキャンドルのあたたかい光のおかげでも癒されます。毎日の努力があるなら、毎日の癒しの習慣も必要です。とは言え、いつまでもリラックスが長引いてはやるべきことに支障が出てしまいます。キャンドルは自然と体がのぼせてお風呂から出る時、火を消してリラックスが終わりだということを知らせてくれます。私にはちょうど良いやる気目覚まし時計です。

## 他にもこんなルーティンがありました

- ▶大会前にイメージトレーニング ▶緊張したら手にハートを書いて吸いこむ ▶ししゃもは足から食べる ▶食後の片付け ▶毎朝鏡の前で笑顔になる

## 入賞記録

スポーツや文化活動で、上位に入賞した個人・団体を紹介します。対象期間は27年11月1日～12月31日。学校から報告があったものを掲載。



(敬称略)

### 小・中学校

- 高津中 ▶県中学校新人体育大会【卓球男子】団体3位
- 八千代台西中 ▶県中学校新人体育大会【柔道女子】40kg級優勝…吉岡光
- 萱田中 ▶U-15全国選抜テニス選手権【女子】シングルス2位…宮本愛弓、ダブルス優勝…宮本愛弓
- 秀明八千代中 ▶県中学生選抜空手道選手権大会【男子】個人組手優勝…熊川遼、個人形3位…桑野寛太
- 八千代松陰中 ▶県中学校新人体育大会【新体操】団体2位【レスリング】66kg級優勝…山倉孝介【柔道女子】44kg級2位…滝戸さや

### 高校

- 八千代高 ▶県高等学校新人柔道大会【女子】団体優勝、48kg級2位…東川芽生、52kg級優勝…富田唯香、57kg級優勝…平野萌佳、63kg級2位…高橋亜由美、70kg級3位…川城莉子、78kg級2位…吉田菜美、78kg超級優勝…廣谷姫奈
- 八千代松陰高 ▶県高等学校駅伝競走大会【男子】優勝 ▶JOC杯全国予選関東地区大会【レスリング】ガデットの部85kg級3位…松井大樹、ジュニアの部74kg級3位…二上英久、ジュニアの部96kg級3位…森和希 ▶県高等学校新人体育大会【レスリング】団体2位、66kg級2位…前川烈士、74kg級優勝…二上英久、74kg級2位…荒川敬徳、96kg級優勝…松井大樹、96kg級2位…森和希 ▶全日本高等学校吹奏楽大会…実行委員長賞 ▶県韓国語スピーチ大会最優秀賞…新倉まゆ、横尾穂波 ▶和洋女子大学競書大会 最優秀団体賞
- 秀明八千代高 ▶県高等学校新人テニス大会【男子】シングルス優勝…宮本大勢、2位…渡邊裕輝、3位…岡倫太郎、ダブルス優勝…渡邊裕輝・宮本大勢、3位…清水一輝・岡倫太郎

### クラブチームなど

- ▶ミニバスケットボール関東予選大会【女子】2位…ラビッツ ▶県少年野球地域対抗6年生選抜大会優勝…八千代市選抜 ▶県U-14地区選抜対抗バスケットボール大会【男子】優勝…八千代地区

## 記者の目

### 電力の小売全面自由化



【米本南小・大竹梨央奈】いよいよ4月から電力の小売全面自由化がスタートします。私は電力が自分で選べると知りびっくりしました。しかし、まだ電力の自由化について詳しく内容を知っている人は少ないと思います。私はこのシステムはとても良いと感じました。それは自分に合った会社を選ぶ事ができ、今よりサービスや電気代がよくなると思ったからです。

### 子どもロコモ



【南高津小・千葉由真】子どもロコモを知っていますか。ロコモはロコモティブシンドロームといって、日常の中で必要な運動機能が低下した状態のことです。最近ではゲームなどで遊ぶことが増え、体を動かす機会が減っています。そのため、ロコモになる子どもが

急増しています。私も、家族と普段の生活を見直し、適度に体を動かすことを心がけたいと思います。

### 食品廃棄物の横流し問題



【大和田西小・作田朱音】私が最近、社会で気になっている事は食べ物についてです。以前にも異物混入などの事件がありましたが最近では食べられないと捨てるはずのビーフカツをスーパーで売っていたというニュースがとても気になりました。食べてしまった人は、不安になると思います。だから販売する会社も食べる人の事も考えて確認することが大切だと思いました。

### 大型貸切バスの事故



【萱田小・上田結衣】1月15日に起こった大型バス事故が忘れられません。夢をもった大学生が13人も亡くなったと知って、とても悲しくなりました。バス会社が運転手の健康チェックをしなかったり、運転手がルートを変えたそうです。運転手などが1人1人責任をもち、もうこんな事故は起こさないでほしいです。

### スマホ依存



【陸中・下山葵】スマートフォンの普及と共に増えている「スマホ依存」。物事に集中出来なくなるだけでなくコミュニケーションなどにも影響を与えてしまいます。高校生の約6割がスマホ依存は他人事ではありません。これからさらにスマホは普及すると予測されています。スマホとの関わり方をそれぞれが考えていく必要がありますね。

### 沖縄で39年ぶりの雪



【八千代台西中・箱守那月】39年ぶりの沖縄での雪となり、農産物にも被害が出ている寒波は、西日本を中心に被害を被っています。この寒波の原因は地球温暖化とも言われています。一方で寒波により経済効果から見るとプラスな一面もあります。私は、この寒波で亡くなってしまった方もいて、マイナス面の方が大きいと思います。なので、地球温暖化を防ぐため、地球について考えて生活していきたいと思っています。