

今回のテーマは、勝田台中学校の前之園ひかるさんが考えてくれたものです。

「これをすれば元気になる」、「元気がない時はこんなことをする」という習慣はありますか。また、元気がない友達に、「こんなことをしてあげる」ということはありますか。今回は、青少年版記者にそんな「元気の源」になるものを皆さんに紹介する記事を書いてもらいました。

【思いつきり笑えば・・・】



勝田台中 前之園 ひかる

私がおすすめするのは、「テレビを見ること」です。元気がでないときは、笑うことが必要です。私が元気でないとき、好きなテレビ番組を見て、思いつきり笑って、悩み事をふきとばします。特に、お笑い番組などがおすすめです。

元気が出ないときに、無理に笑おうとするのは、難しいです。そんなときに、自然と笑顔になれる、思いつきり笑えるテレビ番組に出会えば、それが、自分自身の元気の源になるのではないのでしょうか。

【チョコレートスイッチ】



萱田中 田頭 京子

私の元気の源は、チョコレートです。帰宅後の一口、習い事の発表会で緊張した時の一口、自分へのご褒美の一口はとておいしいです。気持ちが明るくなるのはもちろん、頭の切り替えを手助けしてくれます。以前は、頭がぼんやりしたまま宿題や、習い事をしていた時期がありました。疲れた時はチョコレートを食べるという習慣をきっかけに、効率良く色々なことができるようになりました。チョコレートが脳に良い刺激を与えるというのは、栄養学的にも証明されています。そう思って食べると、罪悪感もありません。皆さんも、ぜひ試してみてください。

【ボーリングでストライク!!】



八千代松陰中 愛川 侑生

僕は身体がなんとなく疲れていたり、ストレスが溜まった時、家族をボーリングに誘います。あまり上手ではないので、まぐれでスペアがとれたり、ストライクがでたりすると、みんなで大喜びします。興奮して投げたり、ハイタッチで大騒ぎすると疲れてた身体も心も全快になったような感じになります。ストライクの時の球がピンにあたる音は本当にスカッとします。家族であまり一緒に出かけることがなくなったので、たまにみんなで盛り上がる良い機会にボーリングは役立っています。

【空を見上げて】



八千代東高 渡辺 優介

私は元気が無い時に何気なく空を見上げる。周りをよく注意しながら見上げなければならないが、これをやるととても気持ちが落ち着くのだ。何かきっかけがあったわけでもなく、気が付けば元気が無い時は、空を見上げるようになっていた。時間やその日の天気などで、空の雰囲気が変わる。中でも私は特に夕暮れ時の空を見上げるのが好きだ。きれいなオレンジ色に染まっっていて、その雄大な景色に圧倒されると同時に、気持ちが落ちついて元気が出てくるのだ。なので、気が向いたらでもいいのでぜひ夕暮れ時に空を見上げてみてほしい。そうするときっと元気な自分に再び会えると思う。

【目標をたてること】



千葉英和高 石川 理央

私の元気の源は、目標をたてることです。私は書道部に所属しているのですが、今年度初めて書道パフォーマンスを行うという目標をたてて実行しました。そして、そのために皆でデザインや振り付けを考え、本番まで頭と体を一生懸命使いました。そんな状態こそ、まさしく元気な状態なのではないかと思えます。また、本番を終えてからも自分なりにやりきれたという自信がつかました。それですます気持ちが高揚しました。このように考えると目標をたてて努力し達成することは、いつも元気であるためにすごく大事なことでないかと、私は今思っています。これが私の元気の源です。



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28年10月1日～11月30日。学校から報告があったものを掲載。(敬称略)

小・中学校

- 八千代台東小 ▶メダカと水辺の生き物博士コンテスト【子供の科学賞】林綾乃
●東高津中 ▶県新人体育大会【陸上男子】共通200m 2位…中村光太郎 【バスケットボール女子】2位 【新体操女子】ボール2位…西中美結
●秀明八千代中 ▶関東中学生空手道選手権大会【男子】団体組手2位、個人組手3位…熊川遼 ▶県中学生新人テニス選手権大会【男子】シングルス3位…中臺凱翔
●八千代松陰中 ▶県中学校新人体育大会【テニス男子】団体優勝 【テニス女子】団体優勝 【新体操女子】団体2位 ▶南関東私立中学校テニス選手権【男子】団体3位 ▶県中学生新人テニス選手権大会【男子】ダブルス3位…梅田直希・小町優貴 【女子】ダブルス3位…平澤樹・早川凜

高校

- 八千代高 ▶県高等学校新人柔道大会【女子】団体優勝、48kg級優勝…東川芽生、52kg級2位…横山澄香、57kg級優勝…野口佳奈、2位…新井風花、63kg優勝…柴田麻里奈、2位…川城莉子、3位…矢板橋里菜、78kg級優勝…吉田菜美 ▶全国高校サッカー選手権大会県大会【男子】3位 ▶県高等学校生徒英語研究発表大会【1年レシテーション部門】優勝…碓井なずな ▶日本管楽合奏コンテスト全国大会【B部門】最優秀賞 ▶全日本高等学校吹奏楽大会in横浜県予選3位
●八千代西高 ▶県高等学校新人体育大会ウェイトリフティング競技会【男子】53kg級優勝…長谷川龍人、69kg級2位…中泉龍也、85kg級2位…中山絢斗
●八千代松陰高 全国高等学校選抜優勝大会県予選会【バスケットボール男子】3位 ▶県高等学校新人体育大会新体操大会【女子】団体優勝 ▶関東高等学校選抜新人陸上競技選手権大会【男子】3000m障害優勝…海老沢和音、5000m競歩2位…浜中隆太郎 【女子】400m 3位…津久井崇南 ▶県高校囲碁秋季大会【男子】2位…保川翔太 ▶県高等学校新人体育大会レスリング競技会【男子】団体3位、50kg 3位…板垣凜、66kg 2位…前川烈士、74kg 2位…木田馨大
●秀明八千代高 ▶県高等学校新人テニス大会【男子】団体2位、シングルス優勝…白石光、2位…清水一輝、ダブルス2位…白石光・清水一輝 【女子】団体3位、シングルス2位…西郷里奈、ダブルス3位…中村芽香・小泉茜

記者の目

【ゴミを減らすために】



南高津小 鈴木 啓太

最近「値下げしました」の看板を、よく目にします。これは、「できるだけ、食品をゴミにしない」という取り組みの一つです。日本では、毎日一人当たり、お茶碗一杯分の食品を捨てているそうです。そんな中、「フードバンク」という、まだ食べられる物を食べ物に困っている人達にあげる取り組みも始まっています。「もったいない」を合言葉に、これからもゴミが減る努力をしていきたいです。

【外遊びの問題】



八千代台東小 阿部 朱加里

公園で男の子を見つけた。三、四人で集まってベンチにすわって、お菓子を食べながらゲームをしていた。一度も顔を合わせることもなく、ただ画面を必死に見ていた。「なんのために外にいるのかな?」と疑問に思った。

【地域主体で考える】



八千代台西中 瀬川 真幸

最近、高齢者による自動車事故が多発しています。私は最初にこのニュースを見たときに、人を傷つけるくらいなら車を運転しなければいいのになと思ったけれど、テレビで高齢

者の方が「車が無いとどこにも行けない」と言っていたのを聞いて、車が無くても高齢者の方が買い物や移動を気軽に出来るような仕組みを地域全体で考えていくべきだと思いました。

【高齢者による危険運転】



秀明八千代高 藤本 華

最近、高齢者の危険運転による事故が多発しています。「自分はまだまだ大丈夫だ」そんな気持ちが少しはこのような事故に関係しているのではないかと私は思います。年を取ると判断力が次第に劣る。しかし、それは素直に受け入れられない、そんなことが理由になっているのでしょうか。ただ、だからといって、このような事故を起こすのは良くないことです。少しでも、こういった事故をなくすために、もう一度自分の運転が安全かどうか見直してほしいです。