

## 附中祭「春」～日々、前進～



### 今年度のテーマは「結成」

「春」は、附中生全員が心を一つにして、様々な組織で活動し創り上げる行事である。学級、学年、団で思いをつなぎ、リーダーとフォロワーが入れ替わりながらよりよい「春」を目指して活動する。

令和5年度は、これまでの伝統を受け継ぎながら、新しい伝統へとつなげる大切な1年となる。その初めの行事が附中祭「春」である。

変わりゆく時代の中、附中生全員が、よりよいものを創り上げようとする過程において力を結集させることで成就感を皆で味わい、笑顔あふれ、光り輝く附属中にしていきたい。

そして、今後の行事や学校生活において、「春」で培った力や皆のよさを活かし合い、思いを絆ぐ(つなぐ)姿を高めながら、よりよい附属中を創っていききたい。(生徒会企画部より)

#### 【白組】1組

団長 馬渡 大也さん  
副団長 鴨川 和生さん  
山内 心渚さん



白団は、全てにおいて「圧倒」します。挨拶、返事、移動などの細かい部分も妥協せず、全てに全力を注ぎます。日頃の感謝を熱意に変えて、皆さんに感動を届けます。

#### 【赤組】2組

団長 今里 和暉さん  
副団長 荒木 莉紗さん  
桑原 直太郎さん



私たちは、附中祭「春」で完全燃焼したい。そのために、互いに支え合い、高め合い、団結したい。思い、声、言葉をつなぐ。そして、伝統をつなぐ。最高の「春」を、仲間と創る。

#### 【青組】3組

団長 小山 朔矢さん  
副団長 木場 玲莉さん  
山口 陽大さん



いよいよ、コロナ禍以前の附中祭「春」が戻ってくる。この附中祭「春」が、これからの附中祭「春」を形づくることとなる。青組が、その魁となって新しい歴史を生み出していきたい。

#### 【黄組】4組

団長 作元 凜太郎さん  
副団長 川口 空良さん  
長井 優さん



黄団は、一人一人が考えて行動する自立した集団を目指します。「春」の一日開催を知らない私たちですが、実施できることに感謝し、言葉と行動で皆の思いを結成してみせます。

## 連休の過ごし方について

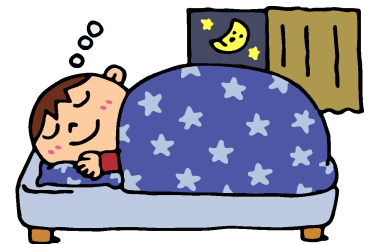


連休が始まります。運動部の皆さんにおいては、中総体の約1か月前となりました。連休中には、各種大会も開催されます。自分やチームの目標にしっかりと照準を定め、来たるべき中総体で最高のパフォーマンスを発揮できるよう、仲間と共に励まし合いながら自己研鑽に努めましょう。

また、生徒の皆さんにおいては、これまでの取組を振り返るとともに、心身のリフレッシュを図り、連休後から始まる附中祭「春」の学年練習や全体練習に備えましょう。心身をリフレッシュするためには、良質な睡眠が欠かせません。連休後の生活に備え、よい睡眠につながる生活習慣について紹介しますので、ぜひ実践してください。

#### よい睡眠につながる生活習慣(保健体育の教科書から)

- 生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ。
- 朝は日光を浴び、朝食をとる。
- 仮眠、昼寝をしすぎない。
- 適度な運動を習慣づける。
- 入浴は早め(寝る3~4時間前)にする。
- 夜食は控える、遅い時間の食事は2回に分けるなどの工夫をする。
- 眠りに入りやすくする環境を整える。
- 布団の中でデジタル機器(スマホ、ゲームなど)を使わない。
- 早寝早起きによって必要な睡眠時間を確保する。
- 休み中も就寝、起床時刻を適正に保ち、睡眠リズムをずらしすぎない。



また、寝る前のストレッチは、心身の緊張をほぐし、寝つきがよくなる効果があります。筋肉を緩めることで血流がよくなることに加え、リラックスを促すことで自然な眠気を誘います。ゆっくりと、のんびりと、心地よい加減を探しながらストレッチしてみましょう。