

附中祭「春」～日々、前進～



今年度の附中祭テーマは「情熱」

附中祭は、附中生全員が心を一つにして創り上げる行事である。この行事を通して、第76代生徒会が掲げたスローガン「ONE TEAM」に込めた、一人一人が自分の意志や意見を明確に持ち、積極的に活動に取り組むとともに、自他の考えや個性を認め合い、高め合いながら目標に向かって団結する姿を体現することができると考えている。

今、様々な変化に柔軟に対応する力が求められている。しかし、どのような時代であっても、明確な意志や創造的な発想、それらを表現する豊かな言葉を駆使して、互いに支え、高め合い、全員が一丸となって活動し、温かな気持ちで伝統と心をつなぐ附中でありたい、という熱い思い（「情熱」）は必要不可欠である。

そして、情熱を持ち、ONE TEAMとなって創り上げた附中祭で培った経験や力を、今後の行事や学校生活においても生かし合い、よりよい附属中をつくっていきたい。
(生徒会企画部より)

各団団長の意気込み

白組(1組) 団長 出口 丈さん
副団長 田端 佑磨さん
成瀬 叶羽さん



白団は、「挑戦、礼儀、尊重」を大切に、何事にも挑戦し、互いに尊重し合いながら、挨拶などの礼儀も行き届いた非の打ちどころのない集団を目指しています。学年の垣根を越えて情熱を白くたぎらせ、最高の「春」を創ります。

赤組(2組) 団長 森 優和さん
副団長 原 心花さん
前田 昂輝さん



赤団は、誰よりも熱く燃え上がることを目標に練習に励んでいます。皆と共に、最高の爽快感を味わえるよう、一丸となって頑張りたいです。私たちの赤い炎が、観ている方の心に届くことを信じて、最後までやり切ります。

青組(3組) 団長 藤本 真さん
副団長 安達直太郎さん
安東 春陽さん



青、それは炎の中で最も熱い。ここに熱く燃え盛る炎のごとく、エナジーあふれる青団が集結しました。今年の附中祭「春」を青で染め、熱い青春の1ページを創るために、一人一人の炎が今ここでひとつになり、激しく燃え上がります。

黄組(4組) 団長 吉岡 颯人さん
副団長 佃 晃太郎さん
野口ひなたさん



黄団は、一人一人の熱すぎる情熱と、最後までやり通す意志の強さで、どの団よりも「春」を熱く盛り上げます(熱盛)! コロナ禍を知る私たちが、5月12日の附属中学校を、世界で一番「情熱」あふれる場所にします。

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、中総体まで、あと1か月半となりました。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十分な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、これまでの生活を振り返るとともに、心身のリフレッシュを図り、いよいよ始まる附中祭「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。