



### 地区総体いよいよ 推戴式行われる!!

始良伊佐地区中学校総合体育大会(地区総体)が来週いよいよ開幕する。今大会から伊佐地区が加わり新たなスタートである。6月4日(火)に大会に出場する生徒を励ます「推戴式」が行われ、各部活動キャプテンから地区総体へ臨む決意のことばが述べられました。

令和元年度 始良伊佐地区中学校体育大会 日程および会場

| 競技名    | 会場     | 期日            |
|--------|--------|---------------|
| 弓道     | 隼人弓道場  | 6月11日(火)      |
| ソフトテニス | まきばドーム | 6月11～13日(火～木) |
| バレーボール | 牧園アリーナ | 6月11～12日(火～水) |
| 野球     | 国分球場他  | 6月11～13日(火～水) |
| 柔道     | 国分武道館  | 6月12日(水)      |

※陸上競技は5/30に国分運動公園陸上競技場にて実施



## 弓道部



### 『一矢専心』 弓道部キャプテン S・K

僕たち弓道部は、6月11日に隼人弓道場で行われる地区総体へ出場します。今年目標は、地区総体・県総体ともに優勝することです。昨年度は、地区総体準優勝とおしい結果になってしまったので、今年こそは優勝したいです。

僕たちはこれまで「一矢専心」のスローガンのもと、毎日チームで団結して練習してきました。団体は、1チーム3名で競技をするので、優勝する気持ちをみんなで心一つに合わせて競技したいと思います。

一人十二射と多い本数なので、最初から集中して、しっかり当てることができるようにがんばりたいと思います。昨年度の優勝チームの的中は十五本だったので、練習してきた力をしっかりと出さなければ、優勝も可能です。試合では緊張と自分に勝ち、当てるようにしたいです。そして、優勝して県総体へ行くようにがんばりますので、応援よろしくお願いします。



## ソフトテニス部



### 『力戦奮闘』 ソフトテニス部キャプテン N・K

私たち女子ソフトテニス部は、6月12日から14日にまきばドームで行われる地区総体へ出場します。これまで先生方やコーチにたくさんのお話を学ばせてもらいました。悔しい思いや達成感を得た試合などたくさんの経験を積むことができ、一人一人が課題をもって日々の練習に取り組んできました。

私たちの地区総体での目標は、県総体出場です。「力戦奮闘～悔いのないプレー～」をテーマに正々堂々 全力でプレーしたいです。テニスでは、技術も大切ですがメンタルがとても大切です。どんな時でも、何事にも強気で一球一球、自信をもって挑みたい。ペアと一点一点話し合い、二人で一点を目標にし、ミスしたときには互いに声を掛け合ったり、教えてもらったことを振り返ったり、基本のプレーを心がけてベストを尽くします。

日頃、支えてくださる保護者の皆さまや先生方、コーチのためにも勝ち進むことで感謝の気持ちを伝えたいです。

地区総体までのあと六日間の練習は、常に本番だと思って一球一球大切に打ち、それぞれの課題をもってがんばりたいです。



## 女子バレーボール部



### 『最高の笑顔』 バレーボール部キャプテン S・M

6月11日、12日に牧園アリーナで女子バレーボールの地区総体が行われます。1年前、新チームがスタートしたとき「県総体出場」という大きな目標を立てました。初めはみんなの気持ちがバラバラでチームがまとまらず、思うように試合で勝つことができませんでした。また、練習がきつくて、くじけそうになったこともありました。それでも、みんなで声を掛け合い、支え合って今日までつづけることができました。

県総体へ出場するという事は、簡単なことではありませんが、この最高のメンバーで大きな目標を絶対に達成したいです。

最後に、私たちのために熱心に指導して下さる顧問の先生方、そして会場への送迎や一番近くで応援をして下さる保護者の方々への感謝の気持ちを忘れず、最高の笑顔で終われるようにがんばります。



# 野 球 部



『獅子奮迅』 野球部キャプテン O・T

僕たち野球部は、三年生6人、一年生二人で活動しています。スローガンは「獅子奮迅」です。地区総体では、人数が足りないので蒲生中と合同で出場します。目標は、県総体出場です。

合同チームなので、一緒に練習する機会がありません。ですので一球一球のコミュニケーションを大事にしています。また、試合では「みんながレギュラー」ということを胸に刻み、一人一人が与えられた役割、やるべきことをしっかりと勝ちにつなげたいです。

ランナーはバッターのために、バッターはランナーのためにということ意識し、自分だけのことではなく、常に仲間のことを考えプレイすることを大切にします。

この3つのこと、「コミュニケーション」「みんながレギュラー」「常に仲間のこと」を意識して試合を勝ち抜き、県総体へ出場します。

今まで練習したことを全て出しきり、仲間との連携を大切に一試合でも多く試合をしたいです。応援よろしくお願いします。



# 柔 道



「県総体出場」 2年 I・K

僕は柔道で地区総体へ出場します。昨年度も出場しましたが、一勝もできずに悔しい思いをしました。それを一年間バネにして練習を積み重ねてきました。

僕には二つの課題があります。一つ目はメンタル面です。周りの人に、勝ちたいという気持ちが弱いとよく言われます。なので、勝負にこだわり最後の1秒まで強い気持ちを持って試合に臨みたいです。

二つ目は、技を相手よりも先に出さないことです。相手が技を出してくるまで待ってしまいます。そこをこれからの練習の中で修正していきたいです。

あと1週間後には、地区総体です。この1週間、体調管理をしっかりと地区総体へ臨みたいです。応援よろしくお願いします。



○「地区陸上競技大会へ参加して」 2年 N・Y



私は、今回100m走と共通女子4×100mRに出場させてもらいました。他にも溝辺中から15名出場しました。始良伊佐地区内から陸上競技部の人や学校の代表の人たちがいて、とても緊張しました。溝辺中は陸上部がないので練習を十分することができませんでした。なので陸上競技部の人たちにかなうわけがありませんが、溝辺中のメンバーは、「今、自分の持っている力を全力で出しきろう！少しでも速く走ろう！」と思って大会に臨みました。

私は昨年度も出場し、今年はその反省を活かして、スタートダッシュからゴールまで、力いっぱい走りきりました。ユニフォームを着けた陸上部の選手にはかないませんが、ゴール後は少し悔しい気持ちになりました。陸上部の人たちは、足の回転が速く、腕の振りもしなやかでとても勉強になりました。

今大会は、新記録が多く出た大会でもありました。レベルの高さに驚くのと同時に、私たち1・2年生は来年もチャンスがあるので、大会を通して経験したことややすさを次に活かしたいと思いました。

## ○熱中症を予防しよう！ ～こまめな水分補給と十分な睡眠、野外では帽子を着用しよう！～

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がりに始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

- 1 「水分を」こまめにとろうーのどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。
- 2 「睡眠環境を」快適に保とうー通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。
- 3 「丈夫な体を」つくろうーバランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



水筒を持参しましょう！ 中身はお茶か冷たい水です。また、野外では帽子を着用しましょう！