

2019 始良・伊佐地区中学校総合体育大会を振り返って

大会結果 躍進した溝辺中、3部活動、個人(ソフトテニス2ペア
《女子ソフトテニス部》 柔道個人)で県総体出場決める!

○団体戦 4位 N・Sペア、N・Oペア、Y・Nペア ※県総体出場
○個人戦 ベスト4 N・Oペア ベスト8 N・Sペア ※県総体出場

《弓道部》

○男子団体 準優勝 M、A、I

《バレーボール部》

○5位 ※県総体出場

《野球部》

○2敗戦敗退(ベスト8)・・・延長戦の末、惜敗

《柔道部》

○男子60kg級 3位 I・K
※県総体出場



【県総体の日程】

バレーボール 7/24～

桜島総合体育館

ソフトテニス 7/22～

東開庭球場

弓道 7/22～

県武道館弓道場

柔道 7/22～

サンアリーナ川内武道場



ソフトテニス部

キャプテン N・K

『強気で挑みたい』

地区総体を終えて、新たな課題を持つことができました。団体戦ではベスト4、個人戦ではベスト4とベスト8に入り、団体と個人2ペアで県総体出場を決めることができました。

団体戦では、チーム一丸となってプレーすることができました。初日の団体戦を終えて、一人一人が自分のプレーを振り返り、課題を見つめ直すことができ、2日目の個人戦へ臨むことができました。課題を基に、フォームやポジションの修正など具体的な行動目標を持つことで、団体戦の時よりも、一人一人が持っている力を発揮することができ、今まで以上に自信を持って強い

気持ちでコートに立ちました。どんな苦しい場面でも強い気持ちでプレーすることができましたが、「もう少し、あの場面では・・・すべきだったなあ。」と思う部分もあります。このような新たな課題を県総体までの練習で修正できるように一球一球を大切に打ちたいです。

県総体出場は、いつも私たちを支えてくださる保護者の方々、熱心に指導して下さる先生やコーチ、チームの仲間たちがいたおかげです。県総体へは始良・伊佐地区の代表として出場するので、自信を持って自分たちのプレーを出し、強い気持ちで挑んで勝ち進みたいです。県総体までの練習では、試合を想定し、常に自分たちで考えながら今まで以上に頑張りたいです。



副キャプテン T・R

女子バレーボール部



『もっと 強くなりたい』

私たちは、「県総体出場」を目標に練習に励んできました。地区総体で、5位までが県総体へ出場することができます。私たちは、それ以上の成績を目指して地区総体へ臨みました。

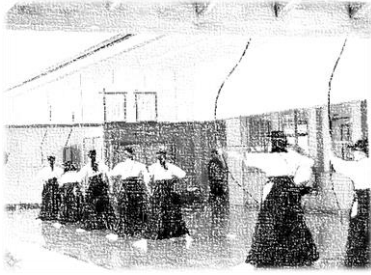
一日目、私たち以上に他のチームの熱意が、声の大きさや行動などで伝わってきました。予選の2試合をしっかりと勝ちきり、Fパート1位で決勝トーナメントへ進出することができました。

二日目、この試合に勝てば、ベスト4・県総体出場が決まるという試合で、

自分たちの力を出しきることができずに、負けてしまいました。バレーボールはチーム全員の気持ちが一つにならないとボールは繋がりません。自分たちが納得する「繋ぐバレー」ができずに悔しかったです。5位決定トーナメント戦では、気持ちを切り替え、これまで以上にボールが繋がりました。点数が入ると全員で盛り上がりました。ボールが繋がると楽しいし、この雰囲気がとても好きです。5位決定戦で勝利したあとに保護者の皆さんに「おめでとう!!」と言ってもらい、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

私たちが勝ち上がることで、この大会が最後になったチーム、3年生もいます。始良・伊佐地区の代表として、県総体では、少しでも上位へいけるように残された練習を必死に取り組みたいです。私たちは、プレーに波があったり、技術面でも多くの課題があるので、あと一ヶ月の間に、もっと強くなれるように努力していきたいです。





『地区総体を終えて』

僕たち弓道部の地区総体での目標は、「優勝して！県総体へ行く」でした。三年生は、この大会のためにこれまで懸命に練習してきました。だけど…本番では思い通りのプレーができずに終わってしまいました。それに比べ、二年生は、練習通りの弓を射ることができ16中で、準優勝で県総体へ出場を決めることができました。県総体へは、学校から二チーム出場することができるので、三年生も出場できますが、自分たちの力で出場を決めることができなかったことにとっても後悔しています。

二年生の活躍で県総体へ出場できるので、その活躍を無駄にしないように、次こそは三年生が活躍をして優勝したいと思います。県総体で負けると部活動を引退することになります。少しでも長く部活動ができるように、日頃の生活から見直し、これからの練習を真剣に取り組みたいです。

三年生は、最後の力を出しきることができなかったのですが、二年生のおかげで県総体へ出場します。県総体では最後の力を出しきります。応援よろしくお願いします。



『笑って 夏を終わってほしい』

僕たち野球部は、蒲生中学校と合同で地区総体へ出場しました。学校はちがっても勝って県総体へ行きたいという気持ちは同じでした。そんな気持ちで迎えた当日、緊張した面持ちで試合会場へ向かいました。

まず、一回戦の相手は日当山中学校でした。この試合では、これまで練習してきた守備の連携やバントの練習の成果が出て、見事7-4で勝利することができました。そして、次の二回戦に勝利するとベスト4で県総体への出場が決まります。「県総体出場」というチーム全体の目標へ一歩近づきました。



二回戦の相手は国分中学校でした。国分中は、県1位の強豪校です。そして何より去年の大会で負けた相手でもあります。僕たちは、先輩方の無念を晴らすため、そして何よりチームの目標達成のためにも絶対に勝ちたいと闘志を燃やして試合に臨みました。しかし、さすがは強豪、一筋縄ではいかず、一点リードのまま、最終回ツーアウトに追い込まれてしまいました。そこで終わりを悟ったとき、デッドボールとヒットで1点入り延長戦になりました。奇跡が起こったのです。これでいける！と思いましたが、ファールボールで1点を許してしまい、1-2で負けてしまいました。

県総体に行けなかった悔しさはありますが、それ以上に最後まで3年間、一緒に練習してきた仲間たちと協力し、強豪相手に善戦できた喜びがありました。

後輩たちは、顧問の辻先生がいつも言っている「文武一道」という言葉を胸に刻み、3年生になった時笑って夏を終えられるように頑張ってください。3年間仲間たちと一緒に練習してきた日々を、僕は一生忘れません。

生活習慣の基本は、「運動」「食事」「睡眠」のバランスが大切です！

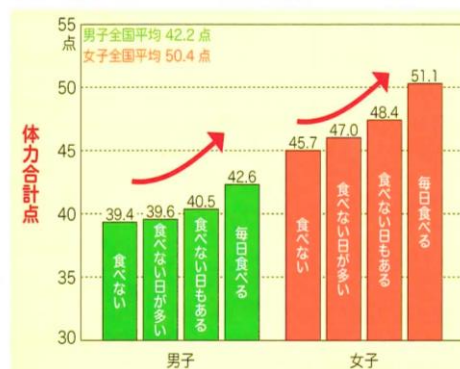
生活習慣の基本は、「運動」「食事」「睡眠」であり、この三つのバランスが重要です。「運動」を習慣化するには、「運動の楽しさや喜びを感じる」ことが大切です。楽しさを味わうことによって「運動が好き」になり、結果として「体力が向上」します。

また、「食事」「睡眠」を適切にとることで、規則正しい生活を送ることができます。

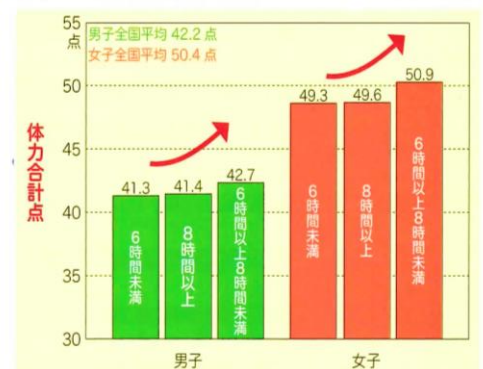
この三つのバランスのとれた規則正しい生活が「心と体の健康」の基本です。

すいみん 毎日の朝食や睡眠時間と体力合計点はどんな関係があるかな？

● 毎日の朝食を食べることと体力合計点



● 毎日の睡眠時間と体力合計点



※平成30年度の国立・公立・私立学校の中学校2年生を対象とした調査結果です。体力合計点は、男子と女子で基準が異なります。