



地区新人へ向けて 推戴式行われる!!

始良・伊佐地区中学校新人体育大会(地区新人)が来週いよいよ開幕する。今年度から伊佐地区が加わり新たなスタートである。10月1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新人大会へ臨む決意のことばが述べられました。

令和元年度 始良・伊佐地区新人体育大会 日程および会場

競技名	会場	期日
弓道	隼人弓道場	10月8日(火)
ソフトテニス	始良総合運動公園	10月8～9日(火～水)
バレーボール	牧園アリーナ	10月8～9日(火～水)
野球	始良球場他	10月8～9日(火～水)
柔道	国分武道館	10月8日(火)

※新人陸上大会は11/14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 M・Y

僕たち弓道部は、十月八日に隼人弓道場で行われる地区新人大会へ出場します。七月末に3年生の先輩方が卒部してからは、なかなか自分たちの納得のいくようなチームができずに悩んでいました。しかし、最近は部員一人一人の意識が変わり弓道を一所懸命に取り組んでいるのでチームとして少しずつ完成しつつあります。また、今年は女子部員が増え、女子チームとしての2チームが出場することになりました。そのため今年の地区新人の目標は、団体戦でアベック優勝することです。昨年度は団体で三位とまずまずの成績でした。今年こそは、団体戦・個人戦ともに優勝したいです。

団体戦は、一チーム三名で競技をします。「優勝する」という気持ちをみんなで心一つに競技したいと思えます。一人十二射と多い本数なので、最初から集中して、しっかりと当てることのできるように頑張りたいです。昨年よりも自分たちは力がついていると思うので日頃の練習の成果を十分に発揮することができれば、優勝も可能だと思います。試合の当日はいつもどおりの射を心がけ、変な力みや緊張もせず一本でも多くの矢を中てるようにしたいです。本番までの練習はこれまで通りの流れで一本一本集中して引き、優勝という大きな目標を掲げて頑張ります。応援よろしくお願ひします。

団体戦は、一チーム三名で競技をします。「優勝する」という気持ちをみんなで心一つに競技したいと思えます。一人十二射と多い本数なので、最初から集中して、しっかりと当てることのできるように頑張りたいです。昨年よりも自分たちは力がついていると思うので日頃の練習の成果を十分に発揮することができれば、優勝も可能だと思います。試合の当日はいつもどおりの射を心がけ、変な力みや緊張もせず一本でも多くの矢を中てるようにしたいです。本番までの練習はこれまで通りの流れで一本一本集中して引き、優勝という大きな目標を掲げて頑張ります。応援よろしくお願ひします。

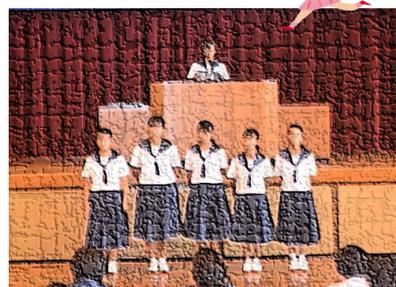
ソフトテニス部

「6名で全カプレー」ソフトテニス部 キャプテン N・T

私たちソフトテニス部は、10月8日～9日に行われる地区新人大会へ出場します。私たちは新人戦へ向けて日々練習に頑張ってきました。夏休みのはじめは新チームになったばかりで、なかなか上手に行かず、2年生がしっかりと指示を出せずにいました。しかし、今では指示を出さなくても考えて行動できることができます。

私たちは、6名しかいないので団体戦では1年生も一緒に出場します。2年生がしっかりと勝って1年生がのびのびとプレーできるようにしたいです。個人戦では、各ペアで目標を持ち、その目標が達成できるようにペアでしっかりと話合いたいと思えます。大会でしっかりと自分の実力を出し切れるよう日常の練習をダラダラするのではなく、考えて練習したいと思います。そして、本番では自信を持ってプレーできるようにしたいです。また、いつも指導して下さる顧問の先生方やコーチ、見守って下さる保護者へ感謝の思いを持って、全力でプレーしたいです。一勝でも多く勝って、みんなが笑顔になれるといいです。

新人戦では、6名全員で心をついに、しっかりと自分の実力を出しきり、後悔のないようプレーしたいと思います。応援よろしくお願ひします。



柔道



「地区新人戦の目標」柔道 I・K

僕は、10月8日に国分武道館で行われる始良・伊佐地区新人大会へ出場します。6月の地区総体では個人戦3位という悔しい結果に終わりました。それからはこの地区新人戦のためだけに猛練習をしてきました。でもまだまだ足りないことがあるので、残りの数日でやるべき事を明確にして練習に取り組みたいです。

地区新人戦では、前回の地区総体の結果を上回ることが目標です。優勝を目指したいです。優勝したいという気持ちが弱かったら優勝できないと思えます。なので、誰よりも勝ちたい！優勝したいという気持ちを強く持って試合に臨みます。応援よろしくお願ひします。

野 球 部



「英姿颯爽」 野球部 S・S

僕たち野球部は、1年生2人で活動しています。スローガンは「英姿颯爽」です。人数が足りないので、蒲生中・横川中・溝辺中の3校合同チームで出場します。目標はベスト8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、なので練習ではワンプレーワンプレーのコミュニケーションを大事にしています。新人戦では声を掛け合い、試合を盛り上げていい流れを作って勝ちにつなげたいです。

僕たちは入部以来、バッティングをたくさん練習してきました。試合では、自分のためだけのバッティングではなく常にランナーの役に立てるようなバッティングをしたいです。合同チームの部員も人数が9名ギリギリなので、1人でもかけると試合に出ることができません。なので、しっかり体調を整えて試合に臨みたいと思います。これまで練習してきたことを十二分に発揮し、自分の役割を常に考え仲間との連携を大切に試合に臨み、一試合でも多く勝ちたいと思います。応援よろしくをお願いします。



バレーボール



「地区新人戦へ向けて」 バレーボール部 キャプテン S・Y

私たちバレーボール部は、10月8～9日に牧園アリーナで行われる地区新人戦へ出場します。私たちは、地区新人戦へ向けて毎日練習を頑張っています。今年は人数が少ないので横川中と合同で練習しています。

私は新チームになるとともに、「県総体ベスト8」という目標を立てました。新人戦は目標達成のための第一歩だと思っています。新人戦へ向けて暑い中練習に励んでいます。チームの課題はサービスとレセプション、声を出すことで自分たちの納得のいくプレーができるように練習から真剣に取り組んでいきたいです。

今年は人数が少なく保護者の皆さまには送迎など沢山してもらっています。なので、感謝の気持ちをもって全力でプレーしたいです。応援よろしくをお願いします。



○令和元年度「目指せ！親子で体力向上」運動教室 ～ぜひ！ご参加ください～



ようやく、暑さがおさまり秋の気配が感じられるようになりましたね。さあ！！「スポーツ・運動の秋」がやって来ました。また、10月は「体力づくり強化月間」です。

学校では、生徒会保体部を中心に、授業前のランニングや補強運動の取組み、昼休みを活用したスポーツイベントの開催、朝の会と帰りの会でのグーパー運動の実施などの計画を立てています。また、昨年度に引き続き、2学期の授業参観と第2回学校保健委員会と合わせて、「親子でできる・やってみよう体力アップ」をテーマに親子運動教室を行います。今年、『親子でコア(体幹)トレーニング！』をテーマに、TV等でもご活躍の鹿屋体育大学、中垣内真樹先生に親子でできる健康運動を紹介していただきます。ぜひ、ご参加ください。



現在、MBCテレビ「ひるかご」(月～金 11:19～11:30)に出演中。週替わりで「肩こり・ひざ・腰・脳トレ・引き締め」の5種類の健康運動を紹介しています。

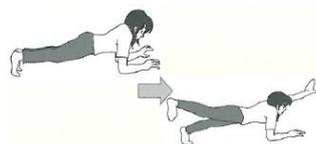
- 1 日 時 令和元年11月22日(金) 14:15～15:05
※体育の全校合同の授業参観と抱き合わせて実施
- 2 講 師 鹿屋体育大学 スポーツ生命科学系
教授 中垣内 真樹先生
学生時代に、箱根駅伝へ出場。県内外で高齢者や小・中学校での運動教室を幅広く実施されています。
- 3 場 所 体育館
- 4 連 絡 運動のできる服装でお越しください。

自宅でもできる!体幹運動(コアトレ)

～鹿児島県 体力向上プログラムから～

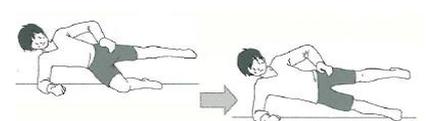
- ・時間が目安ではなく、正しい姿勢がポイント
- ・最初は5秒くらいからはじめ、徐々に時間をのばしていきましょう。
- ・週に2～3回、継続して行いましょう。
- ・始める前にストレッチを行いましょう。

○フロントブリッジ



- ・身体が一直線になるようにする
- ・肘は、肩の真下におく

○サイドブリッジ



- ・脚を上げすぎず、床と水平になるように上げる
- ・さらに体幹部と床が水平になるように上げる