



## 校内駅伝競走大会 優勝は2年Aチーム 学年対抗「みそめ賞」は、2年生が獲得する!!



昨年度から7区間の新コースで行われている「校内駅伝競走大会」今年も多くの方の保護者の皆様の応援の元、大会を無事に終了することができた。大会は2年生が1・3年生を圧倒する走り、1～3位を独占。学年対抗の「みそめ賞」を47分01秒で獲得した。生徒一人一人の感想には、学級の団結力が高まったことや思い出に残る大会になったことが書かれていた。

### 令和元年度 校内駅伝競走大会 記録一覧表 2019. 12. 12(木)

順位	チーム名	総合タイム	1区 1.6Km	2区 2.3Km	3区 1.2Km	4区 1.4Km	5区 1.2Km	6区 1.6Km	7区 1.4Km	
1	2-A	45'12"	(1) 6.30	(1) 9.01 (1) 15.31	(1) 4.13 (1) 19.44	(4) 6.47 (1) 26.31	(3) 5.09 (1) 31.40	(5) 8.01 (1) 39.41	(1) 5.31 (1) 45.12	
2	2-B	47'47"	(4) 7.03	(9) 10.55 (9) 17.58	(2) 4.27 (6) 22.25	(1) 5.37 (3) 28.02	(6) 5.41 (3) 33.43	(8) 8.21 (4) 42.04	(3) 5.43 (2) 47.47	
3	2-C	48'04"	(3) 6.50	(7) 10.05 (2) 16.55	(5) 5.10 (3) 22.05	(7) 7.08 (4) 29.13	(4) 5.13 (5) 34.26	(3) 7.57 (5) 42.23	(2) 5.41 (3) 48.04	
4	1-A	48'09"	(2) 6.47	(8) 10.13 (3) 17.00	(3) 4.43 (2) 21.43	(2) 5.54 (2) 27.37	(7) 5.54 (2) 33.31	(6) 8.05 (2) 41.36	(7) 6.33 (4) 48.09	
5	1-C	48'41"	(10) 7.59	(2) 9.03 (4) 17.02	(6) 5.16 (5) 22.18	(5) 7.03 (5) 29.21	(1) 4.39 (4) 34.00	(1) 7.43 (3) 41.43	(9) 6.58 (5) 48.41	
6	3-C	49'50"	(5) 7.19	(5) 9.44 (5) 17.03	(13) 6.10 (8) 23.13	(6) 7.06 (7) 30.19	(2) 4.56 (6) 35.15	(4) 8.00 (6) 43.15	(8) 6.35 (6) 49.50	
7	3-B	50'37"	(6) 7.39	(4) 9.34 (7) 17.13	(4) 5.01 (4) 22.14	(9) 7.53 (6) 30.07	(5) 5.27 (7) 35.34	(9) 8.34 (7) 44.08	(6) 6.29 (7) 50.37	
8	1-B	50'40"	(9) 7.48	(3) 9.20 (6) 17.08	(11) 5.57 (7) 23.05	(8) 7.24 (8) 30.29	(8) 6.03 (8) 36.32	(2) 7.48 (8) 44.20	(5) 6.20 (8) 50.40	
9	3-A	51'35"	(6) 7.39	(6) 9.53 (8) 17.32	(15) 6.46 (9) 24.18	(3) 6.32 (9) 30.50	(9) 6.28 (9) 37.18	(7) 8.09 (9) 45.27	(4) 6.08 (9) 51.35	
			(8) 7.45	(13) 9.39	(7) 5.17	(10) 5.50	上段:区間成績 下段:累計成績 <b>みそめ賞</b> (学年平均) 優勝 2年生 47分01秒 2位 1年生 49分10秒 3位 3年生 50分40秒			
			(11) 9.15	(13) 9.39	(8) 5.23	(12) 6.04				
			(11) 9.15	(15) 9.57	(9) 5.41	(14) 6.26				



## ☆☆☆団結力高めた！さわやか!!校内駅伝競走大会！生徒の感想☆☆☆

今年の校内駅伝競走大会は、これまでの大会の中で一番思い出に残るものでした。練習を始めるとだんだん緊張して、体が硬くなっていきました。風も強くて寒くなると思ったのですが、日が当たっていたので以外と暖かくてよかったなあと思いました。実際走ってみると、改めて体力がなくなると痛感しました。しかし、走っているとたくさんの方が応援してくれました。だから最後まで走りきれたと思います。これからも体力づくりをがんばっていきたいです。





私は、チームではなく持久走に3区に選手と一緒に出場したので、まず(〆)〆)駅伝のチームに入れなかったことがすごく悔しい気持ちでいっぱいでした。でも・・・今まで体力づくりをあまりしていなかったので「努力した分だけ結果が出る。」ということ今回ほど強く思ったことはありませんでした。だから、駅伝のチームのメンバーとして走っているみんなを見ると、メンバーに選ばれなかった私にとっては悲しい気持ちとたまらなく悔しい気持ちでいっぱいでした。だから、来年に向けてもっともっと努力していき、チームのメンバーに入ることはもちろん、区間賞を取ることを1番の目標に全力で走りたいです。

去年の僕は、少し楽をしようとして自分を越えて走っていませんでした。もしかしたら1年生だったし、どうせ勝てないという気持ちがあったかもしれません。しかし、今回は違いました。僕の中ではチームで一つではなく、2年生でONE TEAM!そんな気持ちで走りました。そのため襷を仲間が繋いできたときは5位でしたが前で同じ学年の仲間が一人二人と越しているのを見て、僕が追い越せば2年生で1~3位を独占できると思い最後の力を振り絞って走りました。その結果、二人を追い越すことができました。最初はどうなることかと思いましたが、2年生全員でよい結果を残すことができよかったです。大会を終えて応援してくれた人、一緒には走ってくれた仲間たち、そして2年生全員に感謝したいです。悔い残らないいい思い出ができてよかったです。



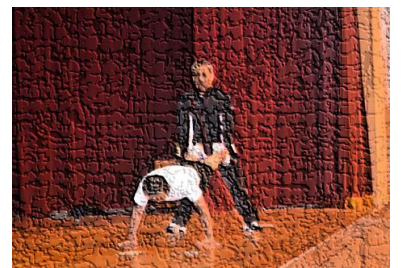
## 「目指せ!!親子で体力向上」家庭教育学級、学校保健委員会兼ねる!

11月22日(金)5校時に『目指せ!!親子で体力向上』運動教室を家庭教育学級、第2回学校保健委員会と兼ねて行いました。今年で3年目の実施となります。今年のテーマは、「体幹(コア)」を鍛える!でした。鹿屋体育大学の中垣内先生のご指導の下、約50分間親子で楽しく体を動かすことができました。保護者の皆様、ご参加ありがとうございました。自宅でするトレーニングばかりです、これからも体力UP、健康維持のため継続して行いましょう。

今年も体力向上のために、中垣内先生がいらっしゃって指導をしていただきました。慣れない運動で少し難しかったです。部活動が終り、運動する機会が少なくなったので、このような機会があつてよかったです。次にある行事は校内駅伝大会なので、ランニングをしたりして準備したいです。これまでもいろいろな体力向上のためのトレーニングを教わったので、家で継続して取り組みたいです。



私は普段、家で体力づくりを少ししかしません。家族みんなでいろいろなストレッチをしてきました。今回の運動教室では、いろいろなトレーニングをしました。部活が終り、3年生は運動をする機会が少なくなりました。体力低下のありますが、肩こりがひどくなりました。お母さんと同じくらいの肩こりです。お互いに肩たたきをしました。すごく気持ちがよかったです。また、家でもやってみようと思います。



○「親子で体力向上!!運動教室」の満足度は?

5 とても満足 66% 4 やや満足 26% 3 普通 8% 2 やや不満 0% 1 不満 0%

○今後、運動・体力づくりを?

4 積極的にする 56% 3 しようと思う 29% 2 これまでとおり 15% 1 しない 0%

## むし歯治療率 88.6% (12/2現在) 3年生は100%達成

3年生は全員がむし歯の治療を終えることができました。1年生は83%、2年生は80%ともう少しです。中学生で歯肉炎が急増します。将来の健康を維持するためにも、中学生の時期の健康づくりのための習慣が大切です。歯みがきは、時間をかけて(5分以上)1本1本丁寧に磨きましょう。歯と口の健康が体力向上にも影響します。ぜひ、冬休み期間中に治療をしましょう。

