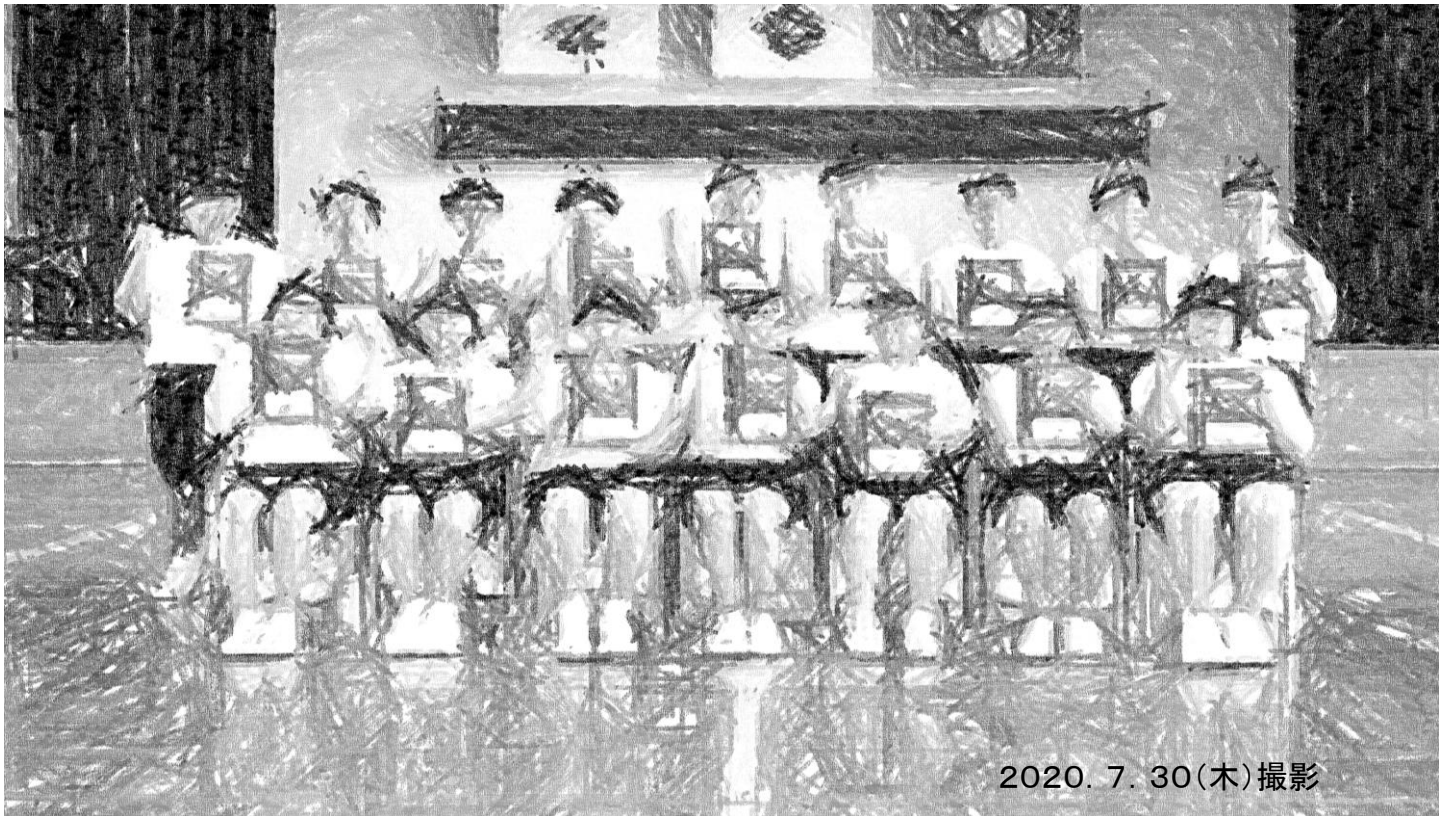




部活動を頑張った3年生へ メモリアルシート「輝く君へ」を配布



2020. 7. 30(木)撮影

輝く君へ

This Certificate is Proudly Presented To

様

あなたは日々努力し、自分を鍛えてきました。
これまで部活動を通して身に付けてきた技能や強い心、仲間との絆、
そして言葉では言い尽くせないほどの思い出は、
明日からのあなたを支え、励まし、勇気付けてくれることでしょう。
数え切れないほどの感動を与えてくれたあなたをリスペクトします。
本当にありがとうございます。
これまでのあなたの努力を讃えるとともに、これからもスポーツに親しみ、
さらに成長されることを願い、ここに敬意を表します。

令和2年7月31日
始良・伊佐地区中学校体育連盟
会長 阿多石 英樹

先輩からのメッセージ

かわさき かわさき
川崎 宗則 選手

- 1981年6月3日生
- プロ野球選手
- 始良市出身(重富中)



今回 コロナウィルスの影響で、各大会が中止になりました。この状況に努力に事ほ無駄にはならない。このコロナの人生は長いからこの経験を糧に頑張ってください。川崎宗則

地区中体連より、部活動生へ 川崎宗則選手(元プロ野球選手・重富中卒業)からのメッセージがうれしい!

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、夏の地区総体・県総体が中止になりました。参加する生徒の命、安全を最優先にした決断でした。総体は、運動部活動生にとって、集大成と言える大会であり、全ての中学生が目標にし、日々仲間と努力を積み重ねてきました。3年生の皆さんには、総体だけでなく、練習の成果を発揮する多くの大会がなくなり、たいへんつらい思いをさせていただきました。今は、気持ちを切り替え新たな目標や自己実現のための学習、2学期の体育大会などの学校行事へ向けた準備を懸命に行っていると思います。

地区中体連から、3年生のこれまでの努力への「称賛」と今後への「エール」を捧げる意味で、左のメモリアルシート『輝く君へ』が届けられました。7月31日の終業式にて、校長先生から紹介があり、部活動生へ顧問の先生から3年生の部員一人一人へ手渡されました。

3年生の皆さん、このような経験をしたからこそ、この先いつかきっと、これまでの努力が活かされるときが必ず来ます。常に前を向き、自分の夢へ向かって進んでいきましょう。

↑シートには、部活動生一人一人の名前が印刷されています。

☀この夏、熱中症をシャットアウト!!

熱中症 予防

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内でも発症します。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。鹿児島では、最近梅雨明け、急激に暑さが増してきましたね。2学期のスタートは、体育大会の練習でグラウンドでの学習が中心になります。夏休み期間中は、規則正しい生活「早寝・早起き・朝ご飯＋運動」を心がけ、体を熱さに慣らすとともに、体力の維持・向上に努めましょう。

身体の中では産熱と放熱のバランスがとれています。産熱とは身体が熱を作る働きで、放熱は身体の外に熱を逃がす働きをいいます。このバランスが崩れたとき、熱中症が起こります。



日常生活での熱中症予防のポイント

- ☺こまめに水分補給する
- ☺暑いときは無理をしない
- ☺部屋の温度を計る
- ☺涼しい服装にする。外出時には帽子を着用する
- ☺シャワーやタオルで身体を冷やす
- ☺エアコン・扇風機を上手に使用する
- ☺部屋の風通しを良くする
- ☺涼しい場所・施設を利用する
- ☺緊急時・困った時の連絡先を確認する

出典：環境省総合環境政策局環境保健部 環境安全課、熱中症～思い当たることはありませんか？～

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

- 1 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 4 急な暑さに要注意
- 5 薄着スタイルでさわやかに

出典：日本スポーツ協会 熱中症を防ごう

夏に鍛える!! 自宅でできる運動やトレーニングの紹介

夏休みに、「体力ナビ」の活用やこれまで学習を振り返り、自分の体力に合わせて体力の維持・向上に努めましょう！これまで配布された資料など活用しましょう。



1 ラジオ体操第2 (地域との交流、体育大会へ向けて、夏休みの宿題)

体育大会で行います。地域でラジオ体操が行われているところは、中学生が見本になるよう積極的に参加しましょう。きちんと行えば、適度なトレーニングにもなります。

2 ランニングやダッシュ (親子で運動、一家庭一運動)

もっとも基本的な運動です。体力に合わせて、気軽に走る時間や距離、ペースを工夫して行いましょう。30分程度、週3回。徐々に距離や時間を延ばしていくとよいでしょう。



3 柔軟運動 (休業中の課題の活用、一家庭一運動)

休業中の課題として取り組んだ柔軟運動、学校全体で記録を向上させることができました。これからも継続して行いましょう！

4 体幹トレーニング (体力向上プログラムの活用、一家庭一運動)

「一家庭一運動」で多くの生徒がトレーニングメニューに加えていたのが、体幹トレーニングです。時間や回数を工夫して行いましょう。



5 TVやインターネットを活用したトレーニング (情報の活用)

今、TVを観たり、インターネット・YouTubeを検索すると様々なトレーニングが紹介されていますね。一人でできるものや家族や友だちと楽しみながら鍛えたり、体力のレベルに合わせたメニューが選べたりします。ぜひ、活用してみましょう。おススメのは、谷本道哉さんの番組です。「やは！やは！筋肉元気体操」(環境省)「筋肉元気体操」(NHK)



「健康と安全は、全てに優先する。」 「早寝・早起き・朝ごはん＋運動」