



体育大会 特集 一蓮托生～情熱の絆 巻き起こる～

第73回体育大会 成功！！ 応援ありがとうございました
新型コロナウイルス感染症の影響で半日開催となった体育大会。晴天にも恵まれ、保護者の皆さまのご声援のもと、無事に終了することができました。準備や後片付けをはじめ、当日の盛大な応援、ありがとうございました。「一蓮托生～情熱の絆 巻き起こせ 勝利の絆～」のスローガンにふさわしい、生徒一人一人の頑張りが見られた体育大会でした。応援団や生徒会保体部の皆さん、よく頑張りました！

- ・競技の部 優勝 赤組 団長 W・S 副団長 N・A
- ・応援の部 優勝 白組 団長 E・K 副団長 H・Y



○体育大会を振り返って ～感想や後輩たちへ、用紙いっぱい書き込む～

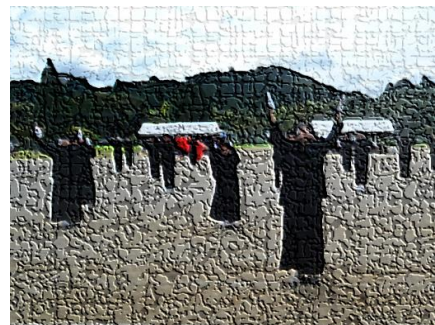


今年の体育大会は、3年生にとって中学校最後の体育大会でした。私が1番頑張ったことは、応援団の演舞です。夏休みから練習に取り組みました。最初はぜんぜん上手に出来なかったけど、放課後を使って、仲間とたくさん練習したため、本番は全員で成功させることができました。あきらめずに練習をしたからこそできたことなのだと思います。また、今年はずっと違って、半日だけの体育大会でした。新型コロナウイルスの影響でできないと思っていましたが、こうやって半日だけでもすることができたのでよかったです。

半日の短い時間でしたが、たくさんの競技をすることができました。綱引きや短距離走、リレーなどチームワークが大切な種目がたくさんありました。長縄では、全員跳びを特に頑張りました。みんなで跳ぶため、息を合わせることもとても重要でした。仲間と練習を繰り返しました。本番ではこれまでの最高の記録の31回でした。しかし、赤組に1回差で負けてしまったけど、勝ち負けよりも、全員が団結して残り少ない中学校生活の思い出をつくれたのでよかったです。今回の体育大会の経験を次の学校行事に活かしたいです。本当に今年の体育大会は、最高の思い出になりました。



今年の体育大会は、僕にとって特別な思い出になりました。きっとこれは3年生全員が思っていると思います。まず、コロナウイルスの影響で実施できるか不安な中、半日という短い時間ではあるけど実施することになり、練習を始めましたが台風10号の接近で不安になりましたが、運よく影響が少なく安心しました。そんな中、僕はあることに必死でした。それは、生徒会長あいさつを覚えることです。1週間前にあいさつ文を書き、それから覚え始めたのですが、1回覚えても、少し時間が空いたときには忘れて、中々覚えることができずにプレッシャーを感じていました。だから、常にあいさつのことを考え、暇があれば黙読していました。体育大会前日に、酒匂先生と練習をしました。少し早口になったけど、それ以外はスムーズに読むことができ、自分にとって大きな自信になりました。本番では、緊張することなくゆっくりと間違えることなくあいさつをすることができました。その時に改めて、努力すれば報われるんだと思いました。短距離走ではビリ、リレーでは抜かれてしまったけど、何より赤組の仲間とともに応援し合うことで絆を深め、全力で競走することで、体育大会を全力で楽しみ、思い出に残る最高の体育大会になりました。フォークダンスやジンギスカンを全力で踊ったことは、3年1組の一生の宝物であり、忘れることは絶対にありません。

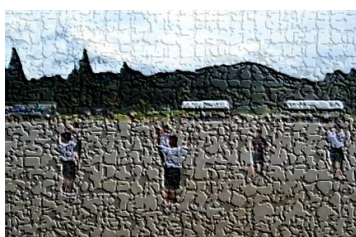


○後輩たちへ 3年生からメッセージ

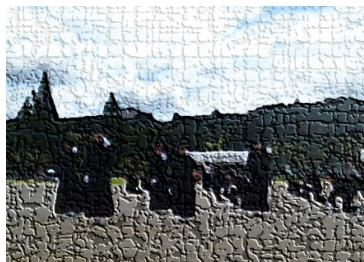
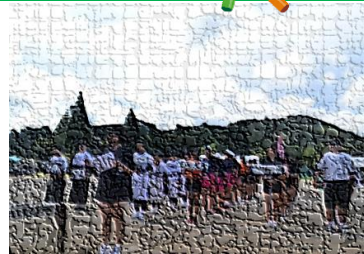


3年生の皆さん、ありがとう!!

～30名の先輩方からのアドバイス～



来年までこのコロナの影響があるかは、何とも言えませんが、もし今年のように半日だったとしても、練習を頑張ってください。今年の体育大会を成功させてくれた1・2年生なら心配していません。今年以上の盛り上がった、楽しい体育大会を作り上げてください。応援団にいた1・2年生は自主的に練習していてすごい！と思いました。来年も仲間をリードして、伝統のジンギスカンや演舞を成功させてください。



来年はフツーに1日あると思います。なので、体力づくりを頑張ってください。部活が終わった3年生は特にきついと思います。何より大切なのは、3年生が団結することです。バラバラだったら、1・2年生はついてきてくれません。団長・副団長を中心に、でも…任せすぎずに、みんなで作り上げてください。

～友だちの感想は、体育館玄関にあります。ぜひ、読んでください。～

10月は、「体力づくり強化月間」です。～ハイパー!!グーパー運動に取り組む～

校内に響く、1、2、3、4・・・の掛け声！握力だけでなく、心身ともに鍛えるグーパー運動

ハイパー!! 2020 グーパー運動



英語の接頭辞
「上」「側」を意味する
「ハイパー」とは、「超越」「向

体力テストの課題から、平成30年度より、「一校一運動」として取り組んできた「グーパー運動」、9月の保体部会で、これまでの取組を再評価し、新たに「ハイパー!!2020グーパー運動」として、進化した活動をスタートすることにした。

《グーパー運動の効果》

- ◎握力の強化ができる
- ◎血流がよくなり、毛細血管の発達につながり、血管が柔らかくなる
- ◎副交感神経が活発になる

※順天堂大学 小林弘幸教授著「寝たきりでもできる死ぬまでボケないグーパー運動」参照

《ポイント》←意識しましょう

- ◎グーのときは、手のひらを握るように
- ◎パーのときは、指先をのばし、指先がそくくらいまで大きく開く、手のひらにハリが出るくらいまで広げるの理想です



←9/29保体部若松くんによる実演

9/29全校生徒で実践→



←3年生、帰りの会での実践



1年生帰りの会での実践→



←1年生体育の授業の実践



昼休み、多くの生徒が中校庭や体育館、卓球ルールで運動しています→



「早寝・早起き・朝ご飯」+ 自力登校 で学校生活を充実させましょう!!