



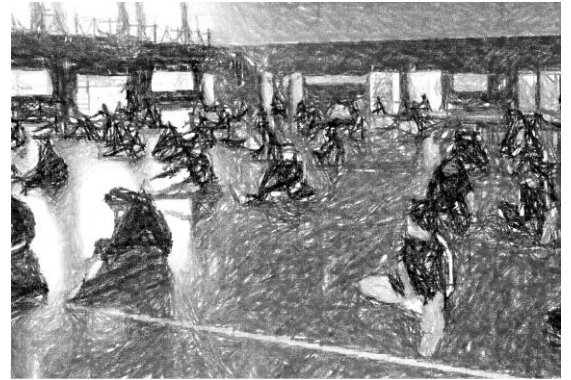
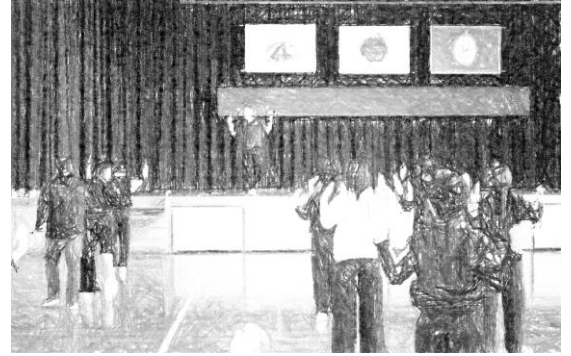
# 親子で楽しく運動「目指せ！親子で体力向上」運動教室を実施



中垣内真樹先生

(生徒の感想)

今年のテーマは「柔軟性」  
MBCテレビ「ひるかご」の健康運動でおなじみで鹿屋体育大学の中垣内先生に今年もお世話になりました。柔軟性をテーマに50分間親子で楽しく運動することができました。中垣内先生ご指導ありがとうございました。



○コロナの影響で昨年とは違った形でしたが、楽しかったし、柔軟運動をしたことで身体が少し柔らかくなりました！普段、伸ばすことのない部位を伸ばしたので気持ちよかったです。印象に残ったのは、足踏みをしながら後出しジャンケンジャンケンをしたり、ゲーとパーを入れ替えたりする運動です。足を動かしながら手も動かすと頭も使うので、楽しかったし私自身、効果を実感することができました。母と一緒に行いました。母も「キツくないから家でもできそうじゃん！」と話していました。これから“冬本番”になるのでこのストレッチを継続して健康に過ごしたいです。

○私は身体が硬く、いつもストレッチをしていました。ですが、夜遅くなりすぎて出来なかったり、お風呂上りに直ぐに寝てしまったりしてなかなか上手いきませんでした。なので、今日からはこの授業で学んだことを少しずつやっていき、身体を柔らかくし、体力づくりに取り組みたいと思いました。いろいろな所の筋肉を伸ばして、肩甲骨を開いたり閉じたりして少しでも今までやっていなかったことに積極的に取り組みます。継続することで、少しずつ身体の変化を実感したいです。やらない日をなくし、1日でも早く今までとは違う身体にしたいです。

○「親子で体力向上!!運動教室」の満足度は？

⑤ とても満足 67% ④ やや満足 20% ③ 普通 12% ② やや不満 1% ① 不満 0%

○今後、運動・体力づくりを？

④ 積極的にする 44% ③ しようと思う 55% ② これまでとおり 1% ① しない 0%

部活動を終えて、「中体連だより」へ掲載



## 『部活動で学んだ感謝の心』



溝辺中学校 バレーボール部 キャプテン S・Y

私は一年間、バレーボール部のキャプテンを務めました。私は部活動を通して多くのことを学ばせていただきました。これまで上手いかないことも数多くありました。キャプテンとしてチームをまとめることの難しさを知りました。辞めたいと思う時もありましたが、最後までやり遂げることができたのは先生方のおかげです。私がチームのことで悩んでいた時に一緒に考え、よくアドバイスをしてくださいました。そんな数多くの支えがあり、私はやり抜くことができました。また試合や練習の度に、保護者の方々の送迎や応援があり、それ以外でも後援会として様々な面で支えていただいたことに改めて気づき、感謝の気持ちでいっぱいです。

時には、仲間にも助けられました。仲間とともに、笑ったりしながら切磋琢磨し合い、喜び合ったことは忘れられません。このかけがえのない仲間とバレーボールができて、私は本当に幸せです。これからも部活動での経験を活かして、たくさんのことを学び、身に付け、感謝の心を忘れずに、一步一步成長していきたいです。