



地区総体いよいよ 推薦式行われる!!

始良・伊佐地区中学校総合体育大会（地区総体）が来週いよいよ開幕する。勝ち進めば、全国大会へつながる、運動部活動生の集大成となる大会である。昨年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため大会が中止となったため2年ぶりの開催である。保護者の皆さまには、会場への入場制限など制約のある中での応援となりますが、3年生には力を出し切り、思い出に残る大会にしてほしい。

令和3年度 始良・伊佐地区中学校総合体育大会 日程および会場

競技名	会場	期日
弓道	隼人弓道場	6月8日（火）
ソフトテニス	まきばドーム	6月8～10日（火～木）
軟式野球	始良球場 国分球場	6月8～10日（火～木）
バレーボール	横川体育館 牧園アリーナ	6月9～10日（水～木）
陸上競技	始良総合運動公園 陸上競技場	※6月11日（金）

※陸上競技は、雨天のため6/3より順延、会場変更の可能性あり

弓道部



一矢専心 キャプテン I・K

私たち弓道部は6月8日に隼人弓道場で行われる地区総体へ出場します。

今年目標は、昨年新型コロナウイルス感染症防止のため中止になった、この地区総体で優勝し、県総体に出場することです。

私たちはこれまで「一矢専心」のスローガンのもと一生懸命練習してきました。団体は1チーム3人で競技するので、優勝したいという気持ちをみんなですべてに競技に挑みたいのです。一人十二射と多い本数なので、最初から集中し、しっかりと的中ができるように頑張りたいと思います。昨年度出場できなかった先輩方の思いを心にとめて、励みにしていきたいです。まだまだ練習不足だとは思いますが、緊張する自分に勝ち、中てるようにしたいです。そして、優勝して県総体へ行けるように頑張りたいと思いますので、学校からの応援よろしくお願いします。

ソフトテニス部



一球入魂 キャプテン N・H

私たちソフトテニス部は6月8～10日にある地区総体へ出場します。

私たちは日頃たくさん頑張って練習してきました。顧問の先生や保護者の方、約一年半お世話になったコーチに支えられ、毎日熱心に部活に取り組んできました。新型コロナウイルスの影響により他校との練習試合は通常通りできませんでした。分からないことや不安なことも多くありましたが、チームで助け合って乗り越えてきました。

3年生にとって最後になるかもしれないこの大切な地区総体でチーム一丸となって「一球入魂」一球一球大切にボールをつなげていきたいです。

そして私たちが目標としている県総体へ出場できるように精一杯頑張ってくるので学校からの応援よろしくお願いします。



『一家庭一運動』で親子で体力UP！健康の保持増進に努めましょう！

『早寝・早起き・朝ご飯 一家庭一運動』リーフレットを配布、休日や朝の時間を利用して親子で運動に取り組んでみましょう！今年の『親子運動教室』は12/10（金）に実施します。



バレーボール部



先輩たちの分まで キャプテン H・Y

私たちバレーボール部は、6月9日から10日に横川体育館で行われる地区総体に出場します。私たちは、横川中学校と合同です。そのため、一緒に練習する日は限られていますが、男子部員とともに毎日練習に励んでいます。

私たちが地区総体までに改善すべきことは、レセプションです。最近レセプションを中心に練習していましたが

地区総体までに意識を高めて、さらに上達できるようにしたいです。今年は1年生がたくさん入部してくれて私たちは嬉しかったです。人数も安定し、サポートも行ってきてとても助かっています。さらには、男子部員も入部し、試合にも出れるようになり今までとは少し違う雰囲気があります。私たち3年生にとっては最後の大切な試合です。去年は、コロナウイルスの影響で地区総体が無くなり、先輩方は大会がなく悔しい思いをしました。今年は地区総体に出場できるという大きなチャンスをいただいたので、先輩方の分まで私たちが頑張ります。これまで頑張ってきた練習の成果を十二分に発揮できるように一人一人が全力を尽くします。

いい結果を残すことが第一の目標ですが、楽しく今までで一番やりがいのある試合にしたいです。応援よろしくお祈いします。



野球部



教わったことを活かして キャプテン S・H

僕たちは、6月8日に行われる地区総体に溝辺中8人蒲生中5人の合同チームで出場します。合同練習は月に数回しかできないので、試合中と練習中ではコミュニケーションを大事にしてきました。地区総体ではピンチのときこそ声をかけ合い、お互いを励まし合えるコミュニケーションを大事にして試合を行いたいと思います。バッターはランナーの為に、ランナーはバッターの為に今までT先生に教わった



ことを生かし試合に挑みたいと思います。このメンバーで出場できる最後の大会になります。3年生は僕1人でしたが1、2年生が支えてくれたおかげで最後まで諦めずに頑張ってきました。辛いことや楽しいこともたくさんありましたが、全員で今までやってきたことを全て出し切れる大会にしたいです。

そして指導して下さったT先生、I先生、色々な場面で支えて下さった先生方、いつも応援して下さった保護者の方への感謝の気持ちを表すことができるような試合をしたいと思っています。応援よろしくお祈いします。

○熱中症を予防しよう！ ～こまめな水分補給と十分な睡眠、野外では帽子を着用しよう！～

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がりはじめの初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

- 1 「水分を」こまめにとろうーのどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。
- 2 「睡眠環境を」快適に保とうー通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。
- 3 「丈夫な体を」つくろうーバランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



水筒を持参しましょう！ 中身はお茶か冷たい水です。また、野外では帽子を着用しましょう！