



獅子奮迅

～獅子のように舞い強い絆で体育大会を成功させる～

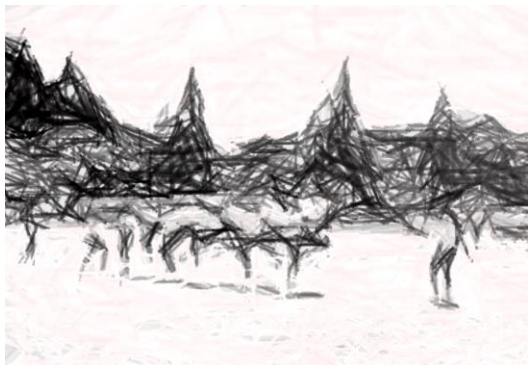
第74回体育大会 成功！！ 応援ありがとうございました

今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため半日開催となった体育大会。1日順延したものの当日は、晴天に恵まれ、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。「獅子奮迅～獅子のように舞い強い絆を胸に勝利の道へ～」のスローガンの如く、生徒一人一人の頑張りや活躍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！お疲れ様でした。



○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～



今年度の体育大会は、沢山制限のある中で行われました。半日だけ保護者2名のみマスク着用など。延期になったりして本当に体育大会があるのかも不安な中での練習でした。9月に入り、夏休みに応援団の練習ができなくなったりもしました。ですが体育大会が18日に無事に行われ、晴天にも恵まれました。私は副団長として全員が楽しめるものにしたいと思っていました。私自身、足や腰を怪我したりしていたので、しっかりできるかとても不安でした。しかし始めてみると楽しい時間はあっとい

う間に過ぎていきました。私が思い出に残っている競技は3つあります。

1つ目は円陣です。競技ではありませんが気合が入るものでした。3年生、2年生、1年生それぞれ気合が入る場面でした。2つ目は全員リレーです。1年生も2年生も3年生も全員があきらめず走っている姿がかっこよかったです。1年生では最初から接戦でした。みんなが力を合わせて走っていてとても嬉しかったです。2年生ではバトンパスがとても上手でびっくりしました。練習したことがしっかりできていてすごいなと思いました。そして3年生、私は走る時にとっても緊張しました。だけど、全員が自信をもって走る姿を見て「よし！」と思いバトンを受け取りました。結果は4番でしたけど頑張って走ったのでALL OK！3つ目は演舞です。これに関してはとても大変でした。夏休みに練習ができず、合同でやるのか1年2年はどうするのか3年の応援団で沢山話し合いをしました。毎日16:45ごろから18:00までの練習、意見が合わなかったりもしました。本番1分前に全員がやる気のある目をしていてとても嬉しかったです。そして本番。1分ほどが一瞬で終わった気がします。家で見直しているとミスが1つ2つしかなく、練習では無かったきれいにそろった演技。私は見た時に泣きそうでした。短い練習でここまでできて達成感でいっぱいになりました。この他にも全ての競技が楽しかったです。盛り上げようと必死な姿や競技に全力な姿、楽しんでいる姿。私の中では大々大成功でした。中学校生活最後の体育大会が一番心に残る思い出になりました。楽しかったー！

地区新人大会 来週開幕する！

地区新人体育大会へ出場する選手を励ます会「推戴式」が5日(火)に行われ、各部のキャプテンが決意の言葉を力強く発表しました。各部の推戴式の様子は、溝辺中ブログで紹介します。各競技の日程は右記のとおり。大会はコロナ対策を行い実施します。

競技名	会場	期日
弓道	隼人弓道場	10月12日(火)
ソフトテニス	始良市総合運動公園	12月12～13日(火～水)
軟式野球	始良球場ほか	10月12～13日(火～水)
バレーボール	牧園アリーナ	10月13～14日(水～木)



始良・伊佐地区駅伝に女子チームが出場～秋の春山路をさわやかに疾走～

9月30日(木)に春山緑地公園周回コースで行われた「始良・伊佐地区駅伝競走大会」へ女子チームが久々に出場し、一人一人がもっている力を出し切り襷をゴールまで繋いだ。普段はソフトテニス、バレーボール、ダンスに励む生徒たち。走り終えた後は清々しい笑顔で、心の中はすでに来年のリベンジを心に決めていた。

夏休みから指導したI監督は、「自分の心・自分のタイムと勝負」やる時はやる6人の姿がかっこよかった。この6人の挑戦が溝辺中のよいきっかけになればと選手の労をねぎらった。



順位	総合タイム	Team	1区(3.1k)	2区(2.1k)	3区(2.1k)	4区(2.1k)	5区(3.1k)
15	55分29秒	溝辺中	N・Y 13:20 ^⑭	Y・M 9:33 ^⑰	T・A 9:38 ^⑱	Y・Y 8:59 ^⑲	K・R 13:59 ^⑳

「チーム溝辺」

2年 N・Y

9月30日に行われた始良・伊佐地区駅伝競走大会に「チーム溝辺」として久しぶりに地区駅伝競走大会へ出場しました。溝辺中学校には陸上競技部はなく、参加したメンバーは、他の部活動やクラブチームに所属しています。また、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で夏休みからの練習も満足にできない中で当日を迎えました。大会は全五区間、計12.5kmあり、私は1区に出場しました。周りは陸上部(駅伝部)の人たちが沢山いて、とても緊張したけど、今まで仲間と頑張ってきたことを思い出し、自信を持ってスタートラインへ立ちました。

1区は3.1kmと最も長い距離で、私の目標は14分を切ることでした。9時20分の号砲と同時に1区のランナーが一斉にスタートしました。はじめは陸上部に付いていくことだけを意識し、前だけを見て走りました。途中、きつくて心が折れそうになったけど、周りの人からの声援やゴールで待っている仲間のことを思うと自然と元気になり、頑張ろうと前向きな気持ちになりました。タイムは13分20秒で目標を達成し、満足のいく結果となりました。今まで頑張ってきてよかったと改めて思いました。そしてメンバーが走っているときは、みんなで応援して、お互いに励まし合いました。チームの目標であった1時間以内を上回る55分29秒でゴールすることができました。上位のチームとは差がついてしまったけれど、自分たちらしく、最後まであきらめずタスキを繋ぎ、笑顔でゴールすることが出来ました。走り終えて、このメンバーで走れてよかったと心の底から思いました。

10月は、「体力づくり強化月間」です。～日常生活に運動を取り入れよう!～



溝辺中では毎日、朝夕の短学活で「グーパー運動」のかけ声が響き、学校生活のスタートとしめくくりの合図となっています。今後もこの運動を「一校一運動」として継続します。さて、毎年10月は「体力づくり強化月間」として、全国的な取組が行われています。この機会に、自分の日常生活について振り返り、自分や家族の健康の保持増進のため、どんな工夫ができるか考え、実践してみましょ。まずは・・・日常生活の中に運動時間を1日10分増やし、1回30分以上の運動を少なくとも週3回程度するためにはどんな工夫ができるか考えてみましょう。

①今の日常生活を振り返ろう!

②できることから始めよう!

③目標を少しずつ達成しよう!

④周りの人とつながろう!

（日常生活に運動を取り入れるには）

全く運動していない…。

すぐに疲れてしまう…。

1日の目標回数や時間を決めて、達成を目指していこう。

自力登校

休日の運動

「体カナビ」や「一家庭一運動」を活用しよう!

運動やスポーツの楽しみや喜びを仲間や家族と共有しよう。昼休みは、仲間と積極的に運動しよう。

中学生期の健康づくりのキーワード 『早寝・早起き・朝ごはん＋運動』