



### 校内駅伝競走大会 優勝は2-C 総合優勝「みそめ賞」は、2年生!!



今年で4年目となった新コースでの駅伝大会、レースは、区間ごとにトップが入れ替わる展開。最終区で2-Cが見事に逆転し、優勝を果たした。3-Bが最上級生の意地を見せ3位に、学年対抗の「みそめ賞」は、48分12秒で2年生が獲得した。生徒の感想には、学級の団結力が高まったことや練習でのがんばり、仲間との思い出などが書かれていました。保護者の皆様、応援・交通整理等ありがとうございました。

### 令和3年度 校内駅伝競走大会 記録一覧表

2021. 12. 11(土)

順位	チーム名	総合タイム	1区		2区		3区		4区		5区		6区		7区	
			1.6km	1.6km	2.3km	2.3km	1.2km	1.2km	1.4km	1.4km	1.2km	1.2km	1.6km	1.6km	1.4km	1.4km
1	2-C	47'09"	(10) 8.31	(1) 8.42 (5) 17.13	(3) 4.50 (4) 22.03	(4) 6.09 (3) 28.12	(3) 4.56 (1) 33.08	(6) 7.19 (2) 40.27	(4) 6.42 (1) 47.09							
2	1-A	47'37"	(6) 7.26	(4) 9.11 (3) 16.37	(5) 5.19 (3) 21.56	(3) 6.08 (2) 28.04	(6) 5.29 (2) 33.33	(2) 6.51 (1) 40.24	(9) 7.13 (2) 47.37							
3	3-B	48'08"	(9) 8.03	(6) 9.40 (9) 17.43	(6) 5.36 (7) 23.19	(1) 5.33 (5) 28.52	(5) 5.13 (4) 34.05	(5) 7.18 (3) 41.23	(6) 6.45 (3) 48.08							
4	1-D	48'09"	(7) 7.36	(2) 8.53 (2) 16.29	(1) 4.30 (1) 20.59	(6) 6.42 (1) 27.41	(9) 6.15 (3) 33.56	(7) 7.34 (4) 41.30	(3) 6.39 (4) 48.09							
5	3-A	48'34"	(8) 7.46	(5) 9.18 (4) 17.04	(4) 5.02 (5) 22.06	(8) 7.10 (7) 29.16	(7) 5.40 (6) 34.56	(1) 6.44 (5) 41.40	(8) 6.54 (5) 48.34							
6	2-B	48'57"	(5) 7.18	(7) 10.02 (6) 17.20	(2) 4.49 (6) 22.09	(7) 6.57 (6) 29.06	(4) 5.06 (5) 34.12	(10) 8.03 (6) 42.15	(4) 6.42 (6) 48.57							
7	3-C	49'39"	(4) 7.06	(8) 10.28 (8) 17.34	(9) 6.18 (8) 23.52	(9) 7.12 (9) 31.04	(1) 4.40 (8) 35.44	(8) 7.47 (10) 43.31	(1) 6.08 (7) 49.39							
8	2-A	49'46"	(3) 7.01	(10) 12.23 (10) 19.24	(11) 5.53 (10) 25.17	(2) 5.52 (10) 31.09	(2) 4.43 (9) 35.52	(4) 7.05 (7) 42.57	(7) 6.49 (8) 49.46							
9	1-B	50'04"	(2) 6.46	(9) 10.35 (7) 17.21	(18) 6.42 (9) 24.03	(5) 6.18 (8) 30.21	(8) 6.05 (10) 36.26	(3) 7.00 (9) 43.26	(2) 6.38 (9) 50.04							
10	1-C	50'29"	(1) 6.26	(3) 9.04 (1) 15.30	(13) 5.55 (2) 21.25	(10) 7.20 (4) 28.45	(10) 6.40 (7) 35.25	(9) 7.49 (8) 43.14	(10) 7.15 (10) 50.29							
上段:区間成績			(11) 8.42	(13) 10.58	(10) 5.50	(14) 5.59	(16) 6.30	(19) 6.32	(21) 8.18							
下段:累計成績			(12) 9.56	(7) 5.39	(12) 5.54	(15) 6.06	(17) 6.34	(20) 8.11	(22) 8.32							

### みそめ賞

(学年対抗)

- 優勝 2年生 48分12秒
- 2位 3年生 48分15秒
- 3位 1年生 49分01秒

(3年生の感想・振り返りシートより) 3年になり部活やクラブチームも卒部して1・2年生の体力についていけるか心配だったけど、何よりも「頑張れ!」「いける!いける!」の一言一言が力になりました。タイムは負けたかもしれないけど団結力は3年間作り上げてきた力として1・2年に勝てた自信があります。誰かの背中を押す行動や言葉が響きわたっているような時間でした。勝敗はどうであれ溝中学生徒でまた1つの思い出をつくることが嬉しかったです。3-1最高!溝中最高!

# 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「筋力アップ」  
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N先生が今年も来校、筋力アップをテーマに50分間親子で楽しく運動することができました。N先生ご指導ありがとうございました。



○昨年もこの「親子で体力向上」に参加しました。昨年は「柔軟」を中心に行いました。今年のテーマは「筋力アップ」でした。私はあまり力がありません。母と一緒に教え合いながらしました。あまり母と筋トレなどのストレッチをしたことがなくて新鮮な感じがしました。また、意外な一面も発見することができました。私は特にスクワットが印象に残っています、つま先よりひざが出ないこと、ひざは伸ばさないことなど学ぶところがありました。その学んだことを家でも取り組んで親子で体力向上に努めたいです。

○今年の「目指せ！親子で体力向上」では、どこにどのような筋肉があるのかを説明してもらいながら、腹筋やスクワット、腕立てなどをしました。体育の準備運動で行っているものもあったけれど、ポイントやコツなどをたくさん教えてもらったので、これからの準備運動では今回学んだことを意識して行いたいです。親子で一緒に運動することが普段ないので、毎年の「目指せ！親子で体力向上」をととても楽しみにしていました。これからも積極的に親子で運動していきたいと思いました。受験勉強の合間に今回のメニューを行っていきたく思います。今年もありがとうございました。

○「親子で体力向上!!運動教室」の満足度は？

⑤ とても満足 59% ④ やや満足 33% ③ 普通 8% ② やや不満 0% ① 不満 0%

○今後、運動・体力づくりを？

④ 積極的にする 42% ③ しようと思う 54% ② これまでとおり 4% ① しない 0%

部活動を終えて、「中体連だより」へ掲載



## 『野球部で学んだ感謝の心』

溝辺中学校 野球部 キャプテン S・H

私の最後の中体連の大会は、今までで一番思い出に残る試合となりました。序盤からリズムがよく、いい流れで先制点をとることができました。全員が声を出しチーム一丸となって試合に臨むことができました。惜しくも試合には負けてしまいましたが、全員の気持ちが揃ったことや自分たちの持っている力を全部出し切れたことなど、自分たちらしい試合となりました。

私は野球部のキャプテンをさせていただきました。改めて仲間をまとめることの難しさを学びました。ご指導して下さった顧問の先生や送迎や応援など多くの機会に支えて下さった保護者や地域の方々、一緒に練習に励んだチームメイトに感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも野球部で努力したことや学んだことを活かして、高校生活を充実させていきたいです。