



部活動の集大成 地区総体はじまる 今年度から新たなステージで

令和5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6日(火)
ソフトテニス	まきばドーム	6月6～8日(火～木)
バレーボール(女)	牧園アリーナ	6月6～7日(火～水)
バレーボール(男)	吉松体育館	6月6～7日(火～水)
陸上競技	国分陸上競技場	6月13日(火)
駅伝競走	春山緑地公園周辺コース	9月28日(木)

始良・伊佐地区中学校総合体育大会が明日からはじまる。勝ち進めば、九州・全国へつながる運動部活動生の集大成となる大会である。選手を励ます会「推戴式」が5月30日(火)に行われ、各部のキャプテンから力強い決意のことばや指導者、保護者への感謝の気持ち語られた。生徒会を代表して、3年の福元歩花さんが激励のことばで選手を励ました。(そろえる19号へ掲載)

今大会から、新型コロナウイルス感染症の位置づけが「5類感染症」へ移行したため、入場制限等がなくなるなど応援や観戦がコロナ前へ戻ると同時に、地域クラブ等の参加が認められるなど新たな形での再スタートの大会となる。保護者の皆様も、会場にて力・声いっぱい応援していただき生徒の活躍を後押してください。

3年生にとっては負ければ最後の大会となる、これまでの練習の成果を十二分に発揮し、中学校生活の思い出に残る大会にしましょう。

バレーボール部



心一つに キャプテン

私たち女子バレーボール部は3年生3名、1年生3名と国分中の2年生4名の計10名でこれまで活動してきました。各学校で平日は練習し、週末のみ集まって練習に取り組んでいます。週に1～2回しかチーム練習できない中、顧問の先生方の指導や保護者や地域の方々の応援がありここまで頑張ることができました。

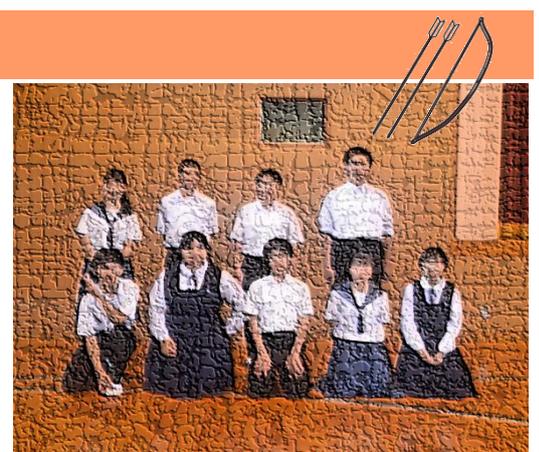
私たちの目標は県大会ベスト8です。地区総体では、チームの心を一つに1点1点を大切に、最後まで諦めない粘り強い試合をします。そして、1番に仲間のことを信じて悔いのないプレーができるようにしたいです。今のチームで1試合でも多く戦えるように頑張りますので応援よろしくお願いします。



弓道部

良い射形で キャプテン

弓道部は、1年生3名、2年生4名、3年生4名で活動しています。6月6日の地区総体を悔いのない大会にできるように、練習ではお互いに射形を見合い、教え合いながら、一射一射、大切に練習しています。総体本番でも、一人一人がよりよい射形で、目標の的中数を達成できるように、集中力を切らさずに力を出し切りたいです。個人、団体どちらも一人でも多く県総体への切符を掴めるように頑張ります。みなさん、応援をよろしくお願いします。



ソフトテニス部



ベスト4目指して キャプテン

私たちソフトテニス部は、来週行われる地区総体に出場します。団体戦での目標はベスト4に入ること、個人戦では一人一勝することです。そのために、サーブレシーブやボレー、スマッシュなどの練習を頑張っています。

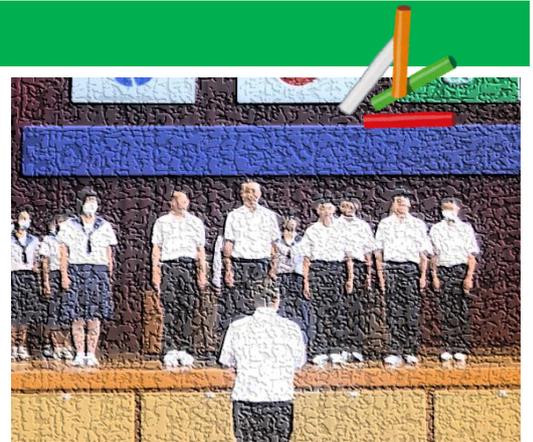
地区総体では練習の成果が発揮できるように頑張りたいと思います。学校からの応援よろしくお願いします。



陸上競技

ユニフォームは体育服

私たち11名は、6月13日に行われる地区陸上競技大会へ向けて練習に励んでいます。出場する一人一人の得意な種目の100m走、200m走、400m走、800m走、1500m走、400m×4リレー、砲丸投げ、走り高跳びに出場します。この地区総体は、3年生にとって最後の大会です。出場する他校の選手は、陸上部の選手ばかりで速い人たちばかりですが、自分の自己ベストを出せるようにしっかりと練習してきました。本番は陸上部の中に入って体育服で頑張ります。学校からの応援をよろしくお願いします。



(写真は、推戴式の様子)

速報 体力テスト 握力の結果 1・3年生は、前年度を大きく上回る



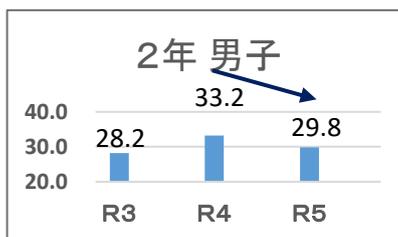
体力テスト 握力の様子(速報値、6/9現在)



1年生、朝の会での「グーパー運動」の様子

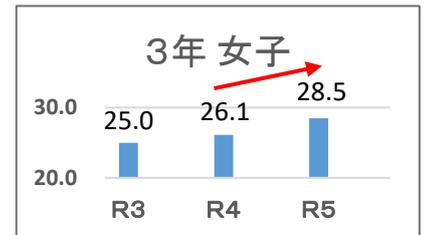
溝辺中学校では、令和元年度の「地区体力向上に関する研究協力校」実施から、体育的行事をはじめ、「一校一運動」や「親子で体力運動教室」「一家庭一運動」などさまざまな体力向上に関する取組を行っています。

特に握力は、H29年度に県平均を下回る結果となったため、「一校一運動」として「グーパー運動」20回×2セットを朝の会や帰りの会、体育の授業で継続して行っています。今年度の結果は、1・3年生で前年度を上回る結果となり、2年生では、男女とも前年度を下回る結果となったものの、前年度の全国・県・市平均を上回ることができました。握力は、全身の筋肉量の指標とも言われます。これからも継続して取り組んでいきましょう。



R4 全国平均 28.99、県平均 28.71、市平均 28.88

R4 全国平均 23.21、県平均 23.05、市平均 23.41



握力王に保体部長 さん

握力の最高記録者は、3年生の壹岐さんでした。記録は、53kg。3年間で7kgUPさせることができました。