



英姿颯爽 ～73名が凛とした姿で 歴史を刻んだ 思いでの体育大会～

第76回体育大会 成功！！ 応援ありがとうございました
秋空の中、晴天にも恵まれ開催された体育大会は、「英姿颯爽～勇ましく 歴史を刻め 勝利とともに～」のスローガンの如く、生徒一人一人のキビキビとした演技や競技に挑む姿など、生徒一人一人の頑張り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。保護者の皆様、暑い中の観戦や後片付け、当日の盛大な応援、ありがとうございました。生徒の感想は体育館玄関にあります、ぜひご覧ください。



○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～



体育大会を振り返って 3年

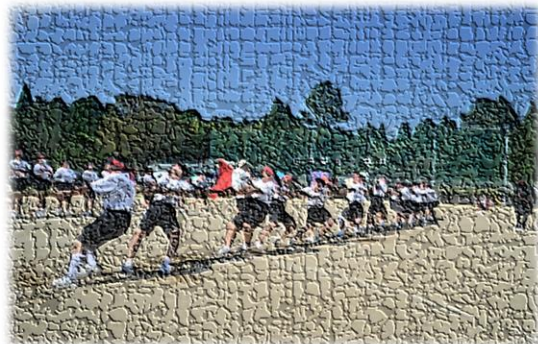
夏休みに入ってすぐに演舞の練習を始めた。応援団長や副団長が分かりやすく教えてくれたおかげで、一日に1つずつくらいのペースで覚えることができた。赤組の練習は白組よりも多かったが、1・2年生と協力して毎日楽しい応援練習になった。今年は去年の自分と違って、招集のときに積極的に並ぶように声かけができたし、その声に応じてくれる1・2年生がたくさんいてとてもうれしかった。短距離走では

越すことはできなかったが、男子の応援をすごく頑張った。また、4年ぶりの学年種目「竹取物語」では、二戦とも負けてしまったがチームで作戦を考えたり、声をかけ合うなど白熱する種目を3年生全員でつくることができた。綱引きでは、練習のときはいつも白組に負けて悔しい思いもたくさんしたが本番では赤組が全勝できてすごく嬉しかった。全員リレーでは、バトンパスのミスがなく、みんなが全力を出しきって走れたと思う。他にもたくさん応援ができたし、みんなと絆を深めることができた良い体育大会になった。紅白リレーでは、最後に白組を追い上げて3位になることができた。競技の部の優勝旗はとれなかったけど、応援の部では白組に勝つことができた。今までの体育大会の中で一番楽しく全力で取り組めたと思う。1・2年生の応援団員とふざけ合ったり、竹取物語でスペシャル・ハンバーを取ったりするなど練習から本番まで楽しくなかったときはなかったし、本気で取り組むことができた。

後輩たちへ 3年

何事にも全力で取り組んでほしいです。そして、絶対に悔いの残らないように全力で楽しんでください。2年生は最高学年になり、1年生は後輩ができます。すすんで行動したり、声をかけるなどしてまとめてください。仲間と力を合わせて思い出に残る今年以上の体育大会を創り上げてください。

今年も全ての競技に全力で取り組んでいたのだから、来年も大丈夫だと思います。練習から注意されないようにテキパキ・キビキビと行動して頑張ってください。絶対に一生懸命頑張っていて楽しかった！と思える体育大会にしてください。頑張ってください。



地区新人大会 来月行われる！

今年度の始良・伊佐地区中学校新人体育大会は、「かごしま国体」開催のため例年の日程をずらして来月10月18～19日に実施されます。1・2年生にとっては、新チームとなり初めての公式戦です。夏休みやこれまでに練習した成果を十二分に発揮できるよう大会へ向けて準備しましょう！保護者の皆様、応援・ご協力よろしく申し上げます。

競技名	会場	期日
弓道	隼人弓道場	10月18日（水）
ソフトテニス	まきばドーム	10月18～19日（水～木）
バレーボール	牧園アリーナ	10月18～19日（水～木）

MCT みそめチャレンジ！タイムで体カアップ！

今年度からスタートした「みそめチャレンジ！タイム」(MCT)、溝辺中生との体力向上や運動習慣の育成、異学年の交流を目的に年12回、清掃の時間に10分間、全校で取り組みます。

この取組は、鹿児島県教育委員会が実施している「体カアップ！チャレンジかごしま」の一貫で、県内の全小中学校が参加して年間のランキングを競います。昨年度は、現2年生が馬跳びピョンピョンで8位に入賞しました。



第2回MCTの様子

溝辺中では今年度、5種目の内「長縄エイトマン」と「馬跳びピョンピョン」の2種目に挑戦します！

現在の最高記録

学年	回数
1年生	297回
2年生	268回
3年生	308回

めざせ！ランキング

令和4年度 長縄エイトマン ランキング1位

学年	学校名	実施人数	回数
1年生	清水中 (鹿児島市)	34名	405回
2年生	東郷学園 (薩摩川内市)	24名	386回
3年生	安房中 (屋久島町)	21名	357回

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、実践してみましよう。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。