



## 応援ありがとうございました 地区新人大会終了 女子バレーボール

牧園アリーナ

### ○予選リーグ戦

日当山中と合同チームで出場

溝辺・日当山中	0	{	21	—	25	}	2	横川・吉松
			17	—	25			
溝辺・日当山中	0	{	10	—	25	}	2	国分南
			16	—	25			

### ○決勝トーナメント進出決定戦

溝辺・日当山中	0	{	10	—	25	}	2	大口中央中
			9	—	25			

※予選の結果、下位トーナメント戦へ



### ○下位トーナメント戦

溝辺・日当山中	0	{	17	—	25	}	2	陵南中
			15	—	25			
溝辺・日当山中	2	{	25	—	8	}	1	栗野中
			25	—	27			
			25	—	8			
溝辺・日当山中	0	{	17	—	25	}	2	重富中
			23	—	25			



## 弓道

隼人弓道場

### ○女子団体戦

溝辺A

24射4中

※順位なし

8射1中、 8射0中、 8射3中

※久保田は、個人戦5位決定戦へ進出。競射により敗退。



### ○女子個人戦

8射0中

### ○男子団体戦

溝辺A

24射0中

※順位なし

8射0中、 8射0中、 8射0中



## 女子ソフトテニス

まきばドーム

### ○団体 予選リーグ戦

ペア、  
ペア、

ペア、  
ペア、

ペア←栗野中戦  
ペア←重富中戦

溝辺 0 - 3 重富 溝辺 2 - 1 栗野

※予選2位でトーナメント進出

### ○団体 決勝トーナメント戦1回戦 溝辺 1 - 2 隼人

### ○個人トーナメント戦

1回戦

2回戦

ペア 3 - 0 帖佐中ペア

ペア 0 - 3 舞鶴中ペア

ペア 2 - 3 帖佐中ペア

ペア 0 - 3 牧園中ペア

ペア 2 - 3 舞鶴中ペア



# 10月は「体力づくり強化月間」 9日はスポーツの日

握力は、全身の筋力・体力を反映する指標。グーパー運動で体力UPを目指そう!!

→生徒会保健部作成のグーパー運動のポイント

## 番外編 握力を強くするには? (グーパー運動の仕方)

### 【グーパー運動の効果】

指を動かす動作や手首を曲げる動きをサポートする筋肉である前腕筋を刺激して、成長を促します。

器具なしで行えるわりにはかなり効果的に鍛えることができるので自宅で握力をアップさせたい人におすすめです。



### 【グーパー運動のやり方】

1. 両手を前にまっすぐ伸ばす
2. 両手を閉じてくつと前腕筋に力を入れる
3. その後、両手をばっつと広げる
4. (2)と(3)の動作を20回を2セットする。

→日頃の朝、帰りの会、体育の授業などのグーパー運動をしっかりとやり方で行うと効果が得られます!

### 【グーパー運動のコツ】

手を広ぐ時は、指をしっかりと伸ばす

→ 筋肉に与える刺激が強ほど、筋肉の成長を促せるからです。

人差し指より、小指に力を入れる

→ 大切なのは、小指までしっかり広げられるかどうかです。

1秒で1回くらいのスピード感で、行う

→ 最もグーパー運動の効果を、最大化できるおすすめの方法は、1秒で1回くらいです。

前腕以外の筋肉には、力を入れない

→ 筋トレにおいて、鍛えたい筋肉以外の部分はリラックスさせて、あげることが大切です。

Q握力を鍛えたら、リングは握り潰せるの?

リングの種類によりますが、平均にして

握力80kgまで鍛えればリングを握り潰せます!!



体力づくり国民運動は、昭和39年のオリンピック東京大会を契機として、同年12月に「国民の健康・体力増強対策について」が閣議決定されたことに始まります。この閣議決定において、政府は、全ての国民が日常生活を通して、積極的に健康・体力づくりの実践活動にいそむことができるような整備を目的とし、体育・スポーツ・レクリエーションの普及などの重点的推進を図り、趣旨の普及・徹底と実践的効果を高めるため国民運動の推進を提唱しました。

この運動を推進する母体として、昭和40年3月に「体力づくり国民会議」が結成され、昭和44年度から毎年10月を「体力づくり強調月間」として提唱し、国民に健康・体力づくりを呼び掛けるなどの運動を展開しています。

↑スポーツ庁のホームページより抜粋  
溝辺中でも、10月を「体力づくり強化月間」として、「体力づくりに励もう」を保体部の目標にしてグーパー運動のポイントの確認やセット数を増やすなどして体力づくりに取り組みます。

## 溝辺中の課題は、柔軟性と走力(50m走、持久力)

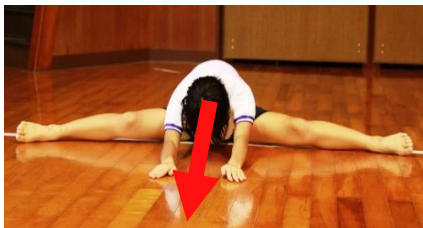
柔軟性を高めるためには(^)/

○ストレッチボードを活用しよう! 乗るだけでOK 目安は15秒

・まずは、低い角度から・・・無理をせずに

・姿勢はまっすぐにキープ、終わりは膝を曲げて(緊張した筋肉をゆるめて降りる)

※筋肉は疲れると硬く縮まる性質があるので、伸ばして機能回復しよう。また、ストレッチには、疲労回復効果もあります。登校したらまずストレッチボードに乗ってみましょう。



オススメのストレッチ【開脚前屈】

足の開きが小さいと効果がないので、大きく開き、ひざを伸ばしましょう。十分に負荷がかかった状態で10カウント呼吸を行ないます。左の写真の位置まで前屈できるようがんばりましょう。

意識する部位: 太もも内側 体側

走力(脚力)を高めるためには(^)/

○まずは、「自力登校」日常生活で歩いたり、走ったりする時間を増やしましょう。

○友だちや家族とランニング! 短い時間や距離からスタートしましょう!



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(自力登校)』