



校内駅伝競走大会 優勝は3-D 総合優勝「みそめ賞」は、3年生!!



生徒数の減少のため6区間で行われた校内駅伝競走大会は、終始3年生がレースを引っ張り、3-Dが5区で逆転して優勝。総合優勝は、3年生が1・2年生に2分以上の差をつけ、「みそめ賞」を獲得した。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5年度 校内駅伝競走大会 記録一覧表 2023. 12. 9(土)

総合順位	チーム名	総合タイム	1区 1.6km	2区 2.3km	3区 1.4km	4区 1.2km	5区 1.6km	6区 1.4km
1	3-D	43'09"	(4) 7.16	(6) 9.50 (5) 17.06	(1) 6.39 (4) 23.45	(4) 5.24 (3) 29.09	(2) 7.02 (1) 36.11	(5) 6.58 (1) 43.09
2	3-A	43'39"	(5) 7.30	(2) 8.52 (4) 16.22	(11) 8.15 (5) 24.37	(6) 5.39 (6) 30.16	(1) 6.53 (2) 37.09	(3) 6.30 (2) 43.39
3	1-A	43'41"	(8) 8.31	(5) 9.22 (6) 17.53	(7) 7.24 (6) 25.17	(1) 4.08 (5) 29.25	(4) 8.27 (4) 37.52	(1) 5.49 (3) 43.41
4	3-B	44'43"	(2) 6.44	(1) 8.32 (2) 15.16	(8) 7.29 (2) 22.45	(3) 5.05 (1) 27.50	(8) 9.47 (3) 37.37	(6) 7.06 (4) 44.43
5	2-C	44'55"	(3) 6.50	(4) 9.16 (3) 16.06	(3) 6.56 (3) 23.02	(2) 5.00 (2) 28.02	(9) 10.03 (5) 38.05	(4) 6.50 (5) 44.55
6	3-C	46'34"	(1) 6.18	(3) 8.57 (1) 15.15	(2) 6.44 (1) 21.59	(10) 7.22 (4) 29.21	(7) 9.04 (6) 38.25	(9) 8.09 (6) 46.34
7	2-B	48'21"	(9) 9.14	(7) 10.11 (9) 19.25	(10) 7.50 (9) 27.15	(7) 5.41 (9) 32.56	(5) 8.57 (9) 41.53	(2) 6.28 (7) 48.21
8	1-B	48'28"	(7) 7.43	(8) 11.30 (7) 19.13	(9) 7.41 (8) 26.54	(5) 5.27 (7) 32.21	(3) 8.19 (7) 40.40	(7) 7.48 (8) 48.28
9	2-A	49'54"	(6) 7.40	(9) 11.43 (8) 19.23	(5) 7.13 (7) 26.36	(8) 6.14 (8) 32.50	(5) 8.57 (8) 41.47	(8) 8.07 (9) 49.54

みそめ賞(学年対抗)

優勝 **3年生** 44'02"
2位 1年生 46'11"
3位 2年生 47'02"



区間記録	区間記録	区間記録	区間記録	区間記録
(10) 12.06	(4) 7.10	(9) 7.02	上段	下段
(6) 7.21			区間記録	区間記録
(12) 9.44	(13) 9.51	(14) 10.33	(15) 10.47	

ヒーロー賞

さん3年連続1区区間賞

もっとも活躍した選手に贈られる「ヒーロー賞」は、1区で3年連続区間賞を成し遂げた3年津さんが獲得。「みんなの応援がうれしかった。」と喜びを表現した。



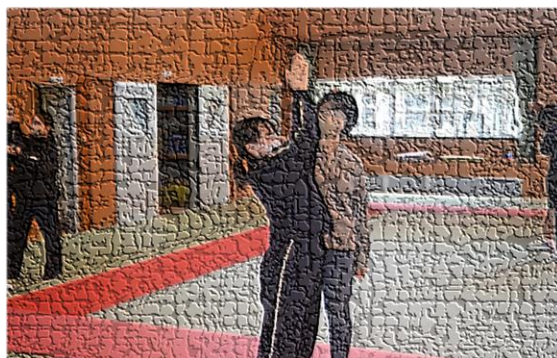
親子で楽しく運動「目指せ！親子で体力向上」運動教室を実施



中垣内真樹先生

今年のテーマは「柔軟性」を高める

MBCテレビ「ひるかご」の健康運動でおなじみで、鹿屋体育大学の中垣内先生が今年も来校、柔軟性をテーマに50分間親子で楽しく運動することができました。中垣内先生ご指導ありがとうございました。



(生徒の感想)

★今回のテーマは柔軟性でした。溝辺中の課題でもありますが、自分も身体が硬いのでとてもいい運動になりました。今、腰を痛めているので長座の姿勢でのストレッチは難しいこともありましたが、身体をしっかりと伸ばすことができました。最後にほぐしてもらったときにとっても気持ちよかったです。肩甲骨はがしはとても効果的でした。今日は親が参加できなかつたので家で親と一緒に実践し、柔軟性を高めていきたいと思えます。

★親と一緒に運動する機会がなかなかないので、とても楽しかった。「動的ストレッチ」「静的ストレッチ」「PNFストレッチ」など、ストレッチにも種類があることをはじめて知りました。顔の前で手と肘を合わせて上へ上げる運動が意外と難しく、自分の身体の硬さを感じた。親より自分の方が上手にできなくて悔しかったので、家でもやってみて柔軟性を高めていきたい。学習の合間など様々な場面で実践していきたいと思えます。

★今回のPNFストレッチをとおして近くの人と一緒に運動ができることが分かった。そして、自分はまだ身体が硬いのでこれまでの柔軟運動にプラスして行い、この体操で親との関りを増やすことができると思った。そして、身体の構造を知ることができたよい機会になりました。肩甲骨を意識した運動や長座体前屈で目標を決めて週3回を目標に頑張っていきたい。

☆「親子で体力向上!!運動教室」の満足度は？

⑤ とても満足 77% ④ やや満足 23% ③ 普通 0% 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 80% ② これまでとおり 19% ① 関心がない 1%

ストレッチには、どんな種類や効果があるの？



ストレッチには、柔軟性の向上だけでなく、疲労回復やリラクゼーションなど、身体にさまざまな効果やメリットがあります。大きな負荷がないため、健康保持や体力づくりにも効果的です。1日30分を目安に毎日継続して行うといいでしょう。タブレットで検索してみましょう！

◇静的ストレッチ(スタティックストレッチ)

反動をつけずに筋肉をゆっくりと伸ばすストレッチ。筋肉の緊張をほぐす効果があり、一般的に運動やスポーツの後に行います。ほぐしたい部位を意識して15～30秒行いましょう。

◇動的ストレッチ(ダイナミックストレッチ)

身体を大きく動かして筋肉を“伸ばす・縮める”を繰り返すことで血行を促進して筋肉を温めつつ関節の可動域を広げていくストレッチです。主にウォーミングアップで有効とされているストレッチになります。運動前に行うことで、運動パフォーマンスの向上やケガの予防が期待できます。

◇PNFストレッチ

筋肉を収縮させたあとで、収縮した筋肉をストレッチで伸張させます。それを繰り返すことで、運動系の神経が刺激されるので可動域を広げ、柔軟性を高めます。一般的にパートナーにサポートしてもらい行います。

