



### 校内駅伝競走大会 優勝は2年Aチーム 学年対抗「みそめ賞」は、2年生が獲得する！！

今年度から、距離が延び、区間が1つ増えた新コースで行われた校内駅伝競走大会、参加した全員が力を出しきり、多くの保護者の応援のなか大会を終えることができた。生徒一人一人の感想からは、走りきった達成感が表れていた。チームの平均で競う、学年対抗の「みそめ賞」は、48分42秒で2年生が優勝した。思い出に残るすばらしい行事になった。



### 平成30年度 校内駅伝競走大会記録表

上段：区間成績 下段：累計成績

順位	チーム名	総合タイム	1区 1.6km		2区 2.3km		3区 1.2km		4区 1.4km		5区 1.2km		6区 1.6km		7区 1.4km	
			(順位)	タイム	(順位)	タイム	(順位)	タイム	(順位)	タイム	(順位)	タイム	(順位)	タイム	(順位)	タイム
1	2年Aチーム	44'43"	(4)	7.17	(5) 9.22 (4) 16.39	(2) 4.35 (1) 21.14	(5) 6.34 (2) 27.48	(1) 4.39 (1) 32.27	(1) 6.28 (1) 38.55	(2) 5.48 (1) 44.43						
2	3年Dチーム	45'44"	(1)	6.56	(1) 8.50 (1) 15.46	(8) 5.35 (2) 21.21	(2) 5.43 (1) 27.04	(7) 5.43 (2) 32.47	(2) 7.05 (2) 39.52	(3) 5.52 (2) 45.44						
3	3年Aチーム	47'38"	(3)	7.13	(3) 9.07 (2) 16.20	(10) 5.48 (4) 22.08	(8) 6.46 (5) 28.54	(10) 6.34 (7) 35.28	(3) 7.11 (4) 42.39	(1) 4.59 (3) 47.38						
4	1年Dチーム	48'24"	(6)	7.30	(4) 9.16 (5) 16.46	(4) 5.13 (3) 21.59	(3) 6.07 (3) 28.06	(5) 5.08 (3) 33.14	(6) 8.25 (3) 41.39	(10) 6.45 (4) 48.24						
5	2年Bチーム	49'19"	(10)	7.55	(6) 9.41 (7) 17.36	(7) 5.26 (8) 23.02	(6) 6.38 (6) 29.40	(3) 5.06 (4) 34.46	(8) 8.37 (5) 43.23	(4) 5.56 (5) 49.19						
6	1年Bチーム	49'48"	(5)	7.29	(7) 10.08 (8) 17.37	(3) 5.11 (6) 22.48	(1) 5.18 (3) 28.06	(11) 6.50 (6) 34.56	(9) 8.46 (7) 43.42	(5) 6.06 (6) 49.48						
7	1年Aチーム	50'15"	(8)	7.37	(2) 9.00 (3) 16.37	(11) 5.56 (5) 22.33	(10) 7.14 (7) 29.47	(4) 5.07 (5) 34.54	(7) 8.35 (6) 43.29	(11) 6.46 (7) 50.15						
8	2年Cチーム	51'14"	(2)	6.57	(8) 10.37 (6) 17.34	(6) 5.25 (7) 22.59	(11) 9.28 (10) 32.27	(2) 4.52 (10) 37.19	(5) 7.38 (9) 44.57	(7) 6.17 (8) 51.14						
9	3年Bチーム	51'31"	(9)	7.51	(9) 10.54 (9) 18.45	(5) 5.18 (10) 24.03	(4) 6.23 (9) 30.26	(6) 5.29 (8) 35.55	(10) 8.57 (8) 44.52	(9) 6.39 (9) 51.31						
10	1年Cチーム	51'34"	(7)	7.31	(11) 11.51 (10) 19.22	(1) 4.13 (9) 23.35	(7) 6.42 (8) 30.17	(8) 5.51 (9) 36.08	(12) 9.17 (10) 45.25	(6) 6.09 (10) 51.34						
11	3年Cチーム	53'06"	(11)	8.42	(10) 11.16 (11) 19.58	(9) 5.41 (11) 25.39	(9) 7.13 (11) 32.52	(9) 6.19 (11) 39.11	(4) 7.24 (11) 46.35	(8) 6.31 (11) 53.06						
			(12)	8.43		(12) 5.59	(14) 6.04		(11) 9.08							
			(13)	11.13		(13) 6.03	(15) 6.36									



見学者の3名の記録係の仕事、完璧でしたよー！

### ◆◆◆力を出しきった校内駅伝！生徒の感想◆◆◆

「駅伝競走大会での思い出は、ステージの前を通過したとき、『〇〇最後だよーダッシュー』と応援してもらったことがとても嬉しかったです。襷を次の人に渡すことができて良かったです。みんなに『ナイス！ラン！！』と言ってもらえて嬉しかったです。でも・・・△△さんと、□□さんに越されたことが悔しかったです。もう少しで、先輩を越せたのに越せなかったことも悔しかったです。来年は、誰にも追い越されなくて、二人以上追い越したいです。」1年生男子

「今年の校内駅伝では、2-Aが見事に優勝することができました。自分の任された6区の1.6kmをしっかりと走りきり、達成感を得ることができました。部活動や練習で毎日コツコツと走ってきた成果がでてとてもうれしかったです。来年の大会も後輩達に負けないように今から体力づくりに励みたいです。2年生男子



「今日はとても疲れました。私は2区で2.3kmを走りました。そして、登り坂と下り坂があったので、膝や太ももがとても痛くなりました。でも、お父さんやお母さん、同じチームの人たちがたくさん応援してくれたので頑張ろうと思いました。そして3年生はさすがだなあと思いました。アンカーが走っているときに全員で駆け寄って、最後まで一緒に走っていてとても仲がよく団結していると思いました。私のチームも全員頑張っていました。来年の校内駅伝でも、あきらめずに一生懸命走りきりたいと思います。それから今日、たくさん応援してもらいました。応援して下さった保護者の皆さまに感謝したいです。」1年生女子

「私は、1区を走って襷を繋ぎました。練習も本番も、みんなについて行けず、順位も低かったけど、走りきった後は、たくさんの人に「お疲れ様！」「ナイス・ラン！」と言ってもらえて、とても嬉しかったです。私たち2-Bチームは5位でした。そしてAチームは優勝でした。仲間の活躍がとにかく嬉しかったし、すごいなあ！と思いました。来年は、部活動が終り、体力がなくなると思うけど、少しずつ走ったり、歩いたりしてチームのためになるように頑張りたいです。チームのみんなの応援や先生方、保護者の皆さまの応援で最後まで走りきることができました。よかったです！良かったです。」2年生女子

「今日は校内駅伝競走大会がありました。結果だけでいうと僕のチームは最下位でした。ですが、僕はそこまで悔しくありません。少しは悔しいですが、僕たちのチームは全員が全力を出しきりました。それで負けたのであれば仕方ありません。負けたことより、全員が力を出しきり走りぬいたことがとても大事なことだと思いました。僕は走るだけでなく、運動がとても苦手です。少し全力で走っただけでとてもへばってしまいます。そんな僕でもチームにタスキを繋ぐために頑張って走りました。なんとかタスキを繋いで、倒れ込んで息を整えました。僕は最下位でタスキを繋いでしまっただけで申し訳なかったのですが、チームの仲間から「がんばったね！」と言われ、嬉しかったです。たとえ順位が低くても、みんなで走り抜いた校内駅伝競走大会は、忘れられない最高の思い出になりました。」3年生男子

「今日の校内駅伝大会は、3年生の絆がよりいっそう深まった行事になったと思いました。それぞれがチームのために一生懸命に走っていて、すばらしい同級生に出会えたな！と思いました。私は今までの中で一番思いっきり走れたし、あらためて運動をすることが好きで、楽しいということを実感することができました。1位を獲得することができませんでしたが、心に残る思い出ができました。1・2年生は来年もあるので、最後まで走りきってほしいです。」3年生女子

※生徒全員の感想文は、体育館玄関にあります。是非、読んでみてください。

## 「目指せ！親子で体力向上」家庭教育学級、学校保健委員会兼ねる！



11月30日(金)5校時に、『目指せ！親子で体力向上』運動教室を家庭教育学級、第2回学校保健委員会と兼ねて行いました。今年のテーマは、体力テストの結果から「筋力アップ」でした。中垣内先生のご指導の下、約50分間親子で汗を流すことができましたね。保護者の皆さま、ご参加ありがとうございました。

(生徒の感想)

○体力づくりは何をすれば体力を高めることができるのか分かりませんでした。中垣内先生が来てくださって、いろいろなことを教えていただきました。親と一緒にすると体力が互いに高めることができ、とてもよかったです。腹筋を鍛えたり、スクワットを試みたりなど、体の様々な所を鍛えることができました。ちょっときつかったけど、私は体力が足りないなあと思いました。これからもっと体力づくりを頑張っていきたいです。この授業では、さまざまな事を知ることができたので、これからどんどん活かして行きたいです。

○昨年とは違ったトレーニングでした。楽しくできる運動でした。腕立て伏せや腹筋など普通にやるときついけど、ペアで協力してアレンジしてやると楽しくトレーニングすることができました。それに、体力に関する豆知識なども教えてもらい、とても勉強になりました。筋肉痛のメカニズムについて学べたのもよかったです。



## 「たくましい！“かごしまっ子”」運動習慣育成教室行いました！

11月20日(火)5～6校時に、ソウルオリンピック女子マラソン代表の荒木(窪田)久美さんを講師に「たくましい“かごしまっ子”」育成推進事業、運動習慣育成教室を行いました。オリンピックとしての経験や長距離走の魅力話をいただいたり、ランニングに必要な体幹トレーニング、ランニングフォームを体験して、ビルドアップ走を行いました。たくさんの経験やトレーニングの仕方を教えていただきました。荒木さんありがとうございました。

(生徒の感想)

○僕は、この運動習慣育成教室を通して、いろいろなことを学びました。1つ目は、走るうえで大切な筋力が「体幹」であること。速く走りたのであれば脚力を鍛えて、持久力をつけないといけないと思っていた僕にとっては結構衝撃的でした。それと同時にとても参考になりました。2つ目は、その体幹を鍛えるための様々なトレーニングです。部活動でも走ることは重要なことなので、家で行うトレーニングにも加えたいです。学んだことを活かして、12月にある校内駅伝競走大会や部活動に役立てたいです。

