



【校訓】
学愛磨
向友錬

【キャッチフレーズ】
こうしゅうく
に燃えたい
意欲を持ち
物事に挑み
取り組む
アップに
取り組む
小宿中

運動の効果

校長 前泊 勝利

去る9月11日の体育大会は、生徒が短期間ながら精一杯取り組んだ成果を発揮・表現できた素晴らしい大会でした。生徒の頑張りを称えたいと思います。また、保護者の皆様のご参観有難うございました。10月15日（土）には合唱コンクールがあります。ご参観をお待ちしています。
運動には次のような効果があるといわれています。



○ 運動する意義・効果

運動の意義・効果については、身体面・医学的効果だけでなく、精神的・心理的効果があると言われており、下記の科学的根拠が認められています。

① 身体的効果

- ・体脂肪減，体重のコントロールに有効
- ・筋力増，身体活動の予備力向上
- ・バランス力増，転倒の危険性減少 など

② 医学的効果

- ・動脈硬化性の病気，特に心筋梗塞の危険性減少
- ・骨粗鬆症による骨折の危険性を減少
- ・高血圧・糖尿病・肥満の予防・改善に有効 など

③ 精神的・心理的効果

- ・ストレスの解消，うつ病の予防・改善に有効
- ・生活習慣の改善
- ・老化の進行防止 など



○ 運動が身体や脳に与える影響

運動には身長を伸ばすことや身体発達に対しても効果があります。身長を伸ばすには、体重を増やしカルシウムを摂取すること、適度な運動をすることが欠かせないとされています。中学生の時期に運動することで骨に刺激を与えると、身長が伸びることがわかっています。思春期は個人差がありますが女子は小学校中学年から中学生，男子は小学校高学年から高校生と言われており、定期的に運動することで骨や筋肉・結合組織に刺激が加わり，より高い効果があるといわれています。中学生の運動の目安として，部活動での運動など1日を通して60分以上の運動をすることです。

また，運動は特に脳に良い影響を与えることがわかっています。運動が脳に与える効果は主に3つあります。

① 神経の活動を高める

② 脳細胞を増やす

③ すでにある1000億個の脳細胞が活性化され，運動によって増える成長因子によってさらに脳細胞を成長させる

運動の効果はすぐに顕れることもありますが，すぐには顕れないことのほうが多いです。1年後，更に後に出ることもあるでしょう。継続して取り組むことが大切です。

10月は「体力づくり強調月間」です

共闘共援

～みんなの力を今こそ一つに～

9月11日(日)は秋空の晴天に恵まれ、第75回体育大会が無事に開催できました。計画していたすべてのプログラムを午前中に実施することができました。

9月2日に結団式を行い、気持ちを一つにした生徒たちは、本番に向けて、練習から集中して一生懸命取り組んできました。本番では、その成果を十分に発揮してくれました。

練習から本番まで、大野 優来保体部長 前田 一幸副部長と 寶村 星凜・森山文大(紅組)/盛 はな美・伊集院 優真(白組) 両応援団長・副団長がリーダーシップを発揮して、150名をまとめ、成功裏に導いてくれました。

今回の体育大会でそれぞれが得たものを今後の学校生活に生かしていってもらえたらありがたいです。

保護者の皆様方には、コロナ禍の開催でいろいろご迷惑をおかけしたかも知れませんが、多数のご参加・ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

競技の部 優勝 紅組
応援の部 優勝 紅組



◎ 10月

- 3日(月) 県SC来校(午後2時より)
- 4日(火) 中間テスト～5日
- 13日(木) 生徒会役員改選
- 15日(土) 合唱コンクール
- 16日(日) 市民清掃の日
- 25日(火) 市SC来校(午後1時より)
- 26日(水) 3年実力テスト～27日

体育大会新記録(三儀山バージョン)

おめでとう

岡山実優	3年女子800m走	2分44秒
前島皐那	2年女子200m走	31秒5
池田浩輔	3年男子200m走	26秒8
永田羽音	2年女子100m走	14秒1
河上匠真	1年男子100m走	13秒7
辻原拳志郎	2年男子100m走	13秒1

◎ 11月

- 1日(火) 地域が育む「かごしまの教育」県民週間
- 2日(水) 学習発表会
- 4日(金) 生徒会役員退任・任命式
- 7日(月) 県SC来校(午前9時より)
- 8日(火) 学年学級PTA(3年)
(年度当初より変更してあります)
- 10日(木) 愛護センター合同補導(1年)
- 11日(金) 性に関する指導(3年)
- 12日(土) 土曜授業
- 14日(月) 三者面談～18日
- 23日(火) 勤労感謝の日
- 24日(木) 避難訓練(火災)
- 24日(木) 地域PTA
- 28日(月) 期末テスト～30日
- 29日(火) 市SC来校(午前9時～16時)