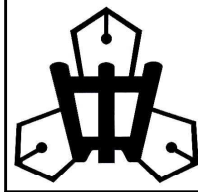



 根山麓

 学愛磨  
 向友錬  
 〔校訓〕

 【キャッチフレーズ】  
 こう学、しゅう中、くり  
 一石アップの小宿中  
 【向学に燃え意欲を持ち集中して物事に  
 挑みクリーンアップに取り組む小宿中！】

## スポーツの基本は走ることと続けること

校長 前泊 勝利

去る9月17日の体育大会は、好天に恵まれ、生徒が短期間ながら精一杯取り組んだ成果を発揮・表現できた大会となりました。生徒の頑張りを称えたいと思います。また、保護者や地域の皆様のご参観有難うございました。

私はスポーツの基本は「走ること」と「続けること」だと考えています。私の中学生時代には放課後に5分間走がありました。私は長距離は得意ではなかったのですが、毎回真面目に取り組みました。その成果として1年後にはロードレースで1位になれ、2年後には200mトラックで1500mを4分台で走れるようになりました。余談ですが200mを走るとすると400mトラックでは200mトラックより約2秒タイムがよくなります。短距離は幼い頃からある程度速かったのですが中3では11秒台で走れるようになりました。長距離を練習すると短距離も早くなるようです。教師になり2校で女子バレーボールや野球の顧問をしながら、陸上の指導をしました。短距離長距離関係なく練習しました。陸上の練習は土日のみの2時間程度でしたが、高校生になり陸上（短距離、長距離、投擲）の全国インターハイに出場した生徒がいました。陸上競技だけでなく大相撲の関取になった生徒もいました。プロ野球選手になった生徒もいました。このように自分が走ったことと指導したことからスポーツの基本は「走ること」と「続けること」だと考えています。

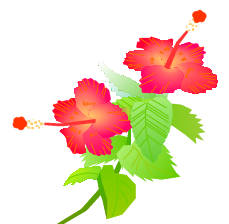
「続けること」はスポーツだけではありません。全てのことにいえると思います。学習もそうです。学習はすぐに結果は出ないことのほうが多いです。1年後、更に後に出ることもあるでしょう。私は継続して取り組んだことはいつか結果として顕れると信じています。効果はすぐに出ることもあります、すぐには出ないことのほうが多いです。継続して取り組むことが大切です。

ところで適度な運動には次のような効果があると言われています。

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| ① 関節や筋肉が柔らかくなる…ケガ防止  | ② 骨が丈夫になる…骨粗鬆症予防  |
| ③ 筋肉が強くなる…基礎代謝アップ    | ④ 心肺機能が強くなる…疲労減少  |
| ⑤ 血液がきれいになる…体内メンテナンス | ⑥ 脳を活性化する…学力アップ   |
| ⑦ ダイエットになる…生活習慣病予防   | ⑧ 免疫力がつく…疾病予防     |
| ⑨ 痛みが緩和する…肩こり・腰痛改善   | ⑩ ストレス発散になる…不眠症改善 |

健康や学習のためにも適度な運動を続けることは大事です。以前も記載しましたが、本校は歩育を推進しています。登下校に歩くだけでも運動になります。車での送迎の途中からでも歩かせてください。雨天は別にしても子どものために歩かせることは必要なことだと考えます。

以前から話題にしていますが、今年度から「一事徹底」は「返事と気持ちよいあいさつ」です。これはキャリア教育の一環でもあります。将来、社会に出て行く際に大事な一つが挨拶・礼儀だと考えています。今はしっかりあいさつができなくても学校卒業までには身につけてほしいものです。そして登・下校の際には地域の方にも「おはようございます」「こんにちは」などとあいさつができたらいいですね。



10月は「体力づくり強調月間」「健康強調月間」です

# 第 76 回体育大会を振り返って

第 76 回体育大会が盛大に挙行されました。生徒たちの「最後まであきらめない」姿が、ご来場いただいた来賓・保護者・地域の皆様に感動と元気を与えてくれたと思います。また、今年度は親子種目や八月踊りも実施できました。保護者の方々には、早朝から準備、役員の仕事、片付けまでお手伝いいただき、心より感謝申し上げます。地域の方々、来賓の皆様、心温まる御声援を賜り、厚く御礼申し上げます。



《 第 76 回体育大会 結果 》  
 競技の部 優勝 紅団  
 応援の部 優勝 紅団



## PTA活動に感謝

○ 8月26日(土)の親子奉仕作業には、早朝から多数参加いただきました。  
 ○ 特に事業部には、湯茶の準備、体育大会当日の駐車場整理等を行っていただきました。  
 ○ 保体部には、女性マ스ゲームの呼びかけ、体育大会中の場内監視を行っていただきました。  
 ○ 勝村会長には、体育大会部活動紹介にて、心温まるご挨拶をいただきました。  
 PTA会員の皆様の活動のおかげで、立派な学校行事が実施できたことに感謝いたします。



## 地域貢献活動に感謝

11日(月)、村上建設さんにグラウンド整地をお願いしました。残暑のなか、重機を走らせ、立派なグラウンドになりました。本当に感謝です！



## 10月の行事予定

- 2日(月) 中間テスト(1日目)
- 3日(火) 中間テスト(2日目)
- 4日(水) 2年総合「ウォークラリー」
- 5日(木) コアスクール公開授業(2回目)
- 7日(土) 吹奏楽部定期演奏会
- 8日(日) 第43回下方地区親睦運動会
- 10日(火) 人権同和教育研修(家庭教育学級)
- 13日(金) かがしま国体相撲競技参観
- 14日(土) 生徒会役員改選  
「親子ネットトラブル予防教室」
- 18日(水) 2年「大島紬着付け体験」
- 25日(水) 3年実力テスト(～26日)
- 27日(金) 3年「性に関する指導」
- 29日(日) 奄美市バレーボール大会
- 31日(火) 学習発表会リハーサル・展示準備

## Message

- 1 10月8日(日) 9:00から第43回下方地区親睦運動会が開催されます。4年ぶりの開催となります。生徒・保護者の皆様の御参加よろしくお祈りします。
- 2 11月1日(水)、本校体育館にて「学習発表会」を開催いたします。日程や発表内容については、後日プログラムを配布いたします。ぜひご来校ください。