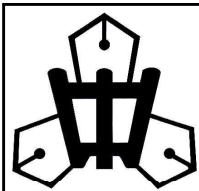


根山麓

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
ーッアップの小宿中
【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】

運動のメリット

校長 前泊 勝利

去る9月22日の体育大会は、天候がよくなり体育館での練習になりながら生徒が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。

運動することは様々なメリットがあるといわれています。次のような運動のメリットが挙げられます。

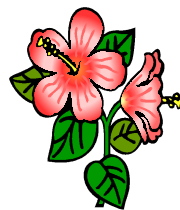
- | | |
|----------------------|-------------------|
| ① 関節や筋肉が柔らかくなる…ケガ防止 | ② 骨が丈夫になる…骨粗鬆症予防 |
| ③ 筋肉が強くなる…基礎代謝アップ | ④ 心肺機能が強くなる…疲労減少 |
| ⑤ 血液がきれいになる…体内メンテナンス | ⑥ 脳を活性化する…学力アップ |
| ⑦ ダイエットになる…生活習慣病予防 | ⑧ 免疫力がつく…疾病予防 |
| ⑨ 痛みが緩和する…肩こり・腰痛改善 | ⑩ ストレス発散になる…不眠症改善 |

適度な運動とは、個人差がありますが一般的には1日45分間程度の軽く汗ばむような運動とされ、ウォーキングでは1万歩以内の運動とされています。継続的に楽しみながら体を動かすことが大切だと考えます。中学生の運動部であれば、競技に合わせたトレーニングと休養をバランス良く取り入れ、競技力の向上を図ることが必要です。

運動にはデメリットもあります。活性酸素の発生や疲労の蓄積、スポーツ傷害等のデメリットがあるといわれています。しかし、運動することで発生した活性酸素は、適切な食事や睡眠（休養）をとっていれば体内で除去されるといわれています。また、疲労の蓄積やスポーツ傷害は、過度な運動を避ければ問題になることはないといわれています。中学生の運動部であれば、適切なトレーニングの範囲内だとオーバーワークになることはほとんどないからです。成長期の主なスポーツ傷害にはオスグッド病（過度なジャンプ動作やスタートダッシュ動作によって、膝のおさらの下の骨が徐々に突き出してきて痛みが出る）やジャンパー膝（過度のジャンプ動作や太ももの筋肉疲労等によって膝のお皿あたりの靱帯が炎症を起こし、痛みや腫れなどが起こる）、シンスプリント（過度のランニング等で筋肉が疲労し柔軟性が低下することによって、骨を覆っている骨膜が常に引っ張られた状態になり、足のすねの内側あたりが炎症を起こす）などがあります。特定の部位に負担をかけ続けるような過度な運動を避けること、症状が現れたら無理をせず安静にして様子を見ること、症状が改善しなければ、早めに医師の診察を受けることが必要です。

運動には適切な睡眠が必要です。睡眠は脳と体にかかるストレス・疲労を取り除く働きがあるため、体を健康な状態に保つことはもちろん、メンタルヘルスの向上にもつながります。また、運動には食事も大切です。食事を通して摂取した栄養効果の影響を受けます。食事を摂らないとパフォーマンスの低下にもつながります。

健康や学習のためにも適度な運動を続けることは大切です。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。我慢強さや粘り強さを育てるためにも雨天は別として自動車での送迎は控えてください。送るとしても道幅の広い小宿郵便局から小宿第一公園の間などで降ろして歩かせてください。子どものために歩かせることは必要でしょう。



10月は「体力づくり強調月間」「健康強調月間」です

御礼

日置洋和様から県総体に参加した部活動等にご寄付をいただきました。毎年有り難うございます。

令和6年度

第77回体育大会を振り返って

第77回体育大会が盛大に挙行されました。生徒たちの「我武者羅」な姿が、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。新記録も2つ出ました。また、今年度は学級対応リレーに保護者チームが出場しました。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。

大会を終えて、全てを出し切り、清々しい表情で全員で写真を撮影できました。

《 第77回体育大会 結果 》

競技の部 優勝 紅団
応援の部 優勝 白団



P T A活動に感謝

○ 8月24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。

○ 事業部には、湯茶の準備、体育大会当日には保体部と駐車場誘導等を行っていただきました。

○ 保体部には、保護者リレーチームの編成、体育大会中の場内監視を行っていただきました。

○ 荒田会長には、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。

P T A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

8月31日、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

- | | |
|--------|-----------------------|
| 1日(火) | 1年総合 奄美自然体験学習 |
| 3日(木) | 地区駅伝競走大会、部活動停止 |
| 4日(金) | 2年総合 郷土学習 |
| 8日(火) | 中間テスト(～9日) |
| 10日(木) | 家庭教育学級・学校保健委員会 |
| 13日(日) | 第44回下方地区親睦運動会 |
| 14日(月) | 吹奏楽部定期演奏会 |
| 15日(火) | 第2回「学習者主体の授業」実現プロジェクト |
| 17日(木) | 生徒会役員改選 |
| 20日(日) | 家庭の日・市民清掃日 |
| 23日(水) | 3年実力テスト(～24日) |
| 31日(木) | 学習発表会リハーサル・展示準備 |

Message

- 10月13日(日)9:00から第44回下方地区親睦運動会が開催されます。昨年度中止でしたので、5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願いします。
- 11月1日(金)、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。