



夢に向かって

為己 遂志 躍清

R5.6.12

NO.6

文責：学校長

いよいよ地区中総体！仲間と力をあわせて 失敗を恐れず、全力を尽くせ！

一関地方中学校総合体育大会が6月17日（土）18日（日）一部競技19日（月）の3日間、各会場で開催されます。各部では大会本番に向けて最終調整に励んでいます。

選手諸君は、これまでの努力を自信として、失敗を恐れず積極的な心をもち県大会出場を目指して戦ってほしいと思います。保護者の皆様、どうか選手たちが伸び伸びとプレーができますように励まし、プラスの力となるような応援・後押しをお願いいたします。

今年度は、応援の制限がなく通常通りの応援、参加体制で大会が行われます。感染症対策をしっかりとしたうえで万全のコンディションで大会に参加することを願っております。また、中体連からは、これまでの大会等で監督やコーチの態度や服装、言葉遣いが指導者としてふさわしくない状況があったり、保護者の皆様が勝ち負けにこだわりすぎるあまり不適切な場面があったりするようなことがあり、改善を図るようにとの通知もあります。「さわやかな藤中旋風」を選手・父母の方々にも心にとめていただき、良き思い出となる大会にしてほしいと願っております。よろしくをお願いいたします。



**みんなが応援しています「選手たちのために」応援ポスター
美術部の皆さんありがとう！**

卓球部

・・・各部代表からの決意・・・

女子ソフトテニス部 千葉 美嘉

1年生ペアは決勝進出、2年生ペアはベスト16、3年生ペアはベスト8を目標に練習してきました。特に、狙ったところにボールを打つことや打ち分けることを頑張ってきました。当日は練習の成果を出し切ります。



野球部



サッカー部

野球部 村上直弥

僕たち野球部は、「一戦必勝~県大会出場~」という目標に向けて、守備と打撃を中心に取り組みました。当日は、1つのミスもなく、打撃ではつなぐバッティングができるように精いっぱい頑張ります。

男子ソフトテニス部 千葉太誠

ソフトテニス部は個人全ペアが県大会出場、団体戦は、県大会優勝を目標に日々努力してきました。練習では課題である基礎練習を多く取り入れ、取り組んできました。大会当日はチーム一丸となり、元気よくプレーしてきます。

サッカー部 小野寺 蒼

私たちサッカー部は地区大会2位を目指し、日々練習に励んできました。4月から新チームに変わり、大変なこともありましたが、お互いに声を掛け合い、ここまでできました。当日はチームの絆を大切にしたいと思えます。

男子バレーボール部 菊地航矢

男子バレーボール部は、「中総体地区優勝」を目標にし、春休みからこの目標達成を目指し、日々の練習に励んできました。当日は今まで努力してきたことを最大限発揮して優勝してきます。応援よろしくお祈いします

女子バレーボール部 及川海詩

女子バレーボール部では「県大会出場」に向けて日々練習に励んできました。練習では苦手な部分をチーム全体でカバーしあえるような取り組みをしてきました。チーム一丸となって頑張ってきました応援よろしくお祈いします。

男子卓球部 小野寺奏芽

男子卓球部の活動計画に「勝ちをつかむ」という目標があり頑張っています。この目標は中総体で1回は勝つぞという気持ちの表れです。部員はみんな初めての中総体出場です。頑張ります。

女子卓球部 佐川 陽愛 玉澤歩唯未

女子卓球部は、団体決勝トーナメント進出、個人3回戦進出を目標に練習を重ねてきました、中総体では、お互いに声を掛け合い、1つ1つ勝ち進んでいきたいと思えます。笑顔で終われるように頑張ります

ソフトボール部 千葉叶実

ソフトボール部は合同チームで参加できることに感謝し、今まで練習してきたことを出し切り、県大会に出場できるように、何があっても最後まであきらめずに頑張ります。

スポーツ栄養のお話

※ そのほか剣道種目の女子個人戦に1年生の畠山真佳さんが出場します。

「大会前や大会当日の食事はどんなものの方がいいですか」ときかれることがあります。よく縁起を担いで前日に「カツ」を食べるといことが昔はありました。しかし脂っぽいものは消化が悪く睡眠に影響することもあり、あまりお勧めはしません。絶対にやめたほうがよいものは「生もの」です。万が一おなかを下すと一発アウトです。前日の食事は消化の良いものにしましょう。

当日といえば、原則は前日の食事と同じですが、エネルギーになるもの、つまり炭水化物を中心としてパンやパスタなどの麺類もよいと思えます。また、試合が連続するような競技は、ゲームの合間に食べられるように一口サイズの小さいおにぎりを多く持たせ、こまめに補給するとよいです。補足ですが、お弁当には、消化の悪い揚げ物などはできるだけ避けましょう。食べたもので体はつくられます。毎日の食事に関心を持ち、体づくりやコンディショニングをしていきましょう。