

## 令和5年度 市総体に向けて

明浜中学校長 梶谷 宗範

あと10日余りで、令和5年度西予市中学校総合体育大会が開催されます。新チームとして初めての公式戦となった昨年度の西予市中学校新人体育大会から約半年が経ち、3年生にとっては最後の市総体となります。大会前にはよく言いますが、2つの準備を心掛けてください。

1つ目は、「体の準備」です。大会当日、ベストコンディションで試合ができるように体調管理をきちんとしましょう。いつから体調管理を始めますか？今からですよ。規則正しい生活を送り、常にコンディショニングを意識しましょう。健康な体作りは、「運動」・「栄養」・「休養」のバランスを整えることです。しっかりと練習に取り組み、練習後できるだけ早く食事をとり、早めに、そして十分に睡眠をとりましょう。大会直前だけ早く寝ようとしてもなかなか眠れないものです。また、入浴後にストレッチをしたり、就寝前に軽く筋トレをしたりすることもお勧めです。

2つ目は、「心の準備」です。多少のレベルの差はあると思いますが、中学生の大会です。何が起こるか分かりません。「勝てるだろう」という慢心や「勝てっこない」と負けるつもりで試合をすることがないようにしましょう。また、「自分はどうせ出ないから・・・」なんて思っていたら、突然、監督から「選手交代」なんて言われることがあるかもしれません。いつでも試合に出られるように、心の準備をしておきましょう。

そして、何よりも大切なことは礼儀・礼節やマナーです。礼に欠ける言動があったり、マナーが悪かったりしたら、誰も応援してくれないし、試合に勝ったとしても誰も評価してくれません。それよりも、試合の結果に関わらず、礼儀正しいチームや選手は敵味方なく応援してくれるし、試合後には惜しみない拍手を送ってもらえるのではないのでしょうか。礼儀・礼節やマナーでは、西予市内どこの中学校にも負けて欲しくないと思います。

というわけで、いよいよ市総体が目前に迫ってきました。明浜中学校選手団の活躍を大いに期待しています。明浜中学校に栄光あれ。

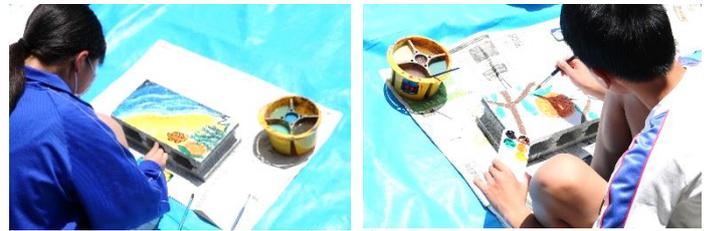
**Do your best !!**

追伸 今年度の「全国中学校体育大会」、いわゆる「全中」はどこで開催されるか知っていますか。今年度は、四国ブロックで開催されます。バレーボールは松山市と伊予市、ソフトテニスは今治市で

開催されます。本校関係では、平成18年度に相撲と陸上競技、平成19年度に相撲に出場しています。果たして、今年度は・・・？

## 4月、5月の活動の様子

5月1日(月) 俵津に公園を作る計画があり、そこに作る花壇を囲むブロックに小学生、中学生が絵を描くことになりました。俵津スマイルのみなさんを中心に、ブロックやペンキや道具を準備していただきました。一人一人が思い思いに花の絵や明浜を表した絵を描いていました。公園ができるのが楽しみです。



<明浜らしい絵を、描いていました>



<個性あるブロックができ上がりました>

5月9日(火)、10日(水) プール清掃を行いました。今回は、小学校5年生、6年生も加わり、更衣室やプール周辺など、しっかりと掃除することができました。6月にはプールが始まります。気持ちよく泳ぐことができそうです。



<↑このプールが、こんなにきれいになりました↑>

5月8日(月)「リブロの会」より寄付をいただきました。「リブロの会」は、小学校では読み聞かせ、中学校ではブックトークを行い、明浜の子どもたちの読書活動の充実のために活動されています。昨年度に引き続き、図書購入などに役立てていただきたい、ということで寄付をいただきました。学校図書の充実のために使わせていただきます。ありがとうございました。



## 5月～6月の行事予定

### 市総体、迫る！

市総体が迫ってきました。4月以降、大会や練習試合を重ね経験を積み、多くのことを学んできました。今年のチームは3年生が少なく、2年生、1年生も大きな戦力です。コートに出る選手だけでなく、明浜中生全員が一つとなり、思い切りプレーし、悔いのない試合をすることを期待しています。

#### 女子ソフトテニス部 主将 西尾和花さん

私たちソフトテニス部は、県総体出場を目指します。これまでたくさんの練習試合を重ね、失敗することもありましたが、チーム皆で手を取り合いながら頑張ってきました。市総体には、部員全員で力を合わせ、悔いのないよう全力で挑みます。お互いを信じて、楽しくプレーできるように、声を掛け合い頑張ります。応援よろしくお祈りします。



#### 女子バレーボール部 主将 中川万葉さん

野村中学校との合同チームで出場します。一緒に練習できる時間は限られていますが、その貴重な時間を共にし、切磋琢磨してきました。普段の男子バレーボール部との練習のおかげで、個人技術などを磨くこともできました。御指導いただく先生方、いつも応援してくださっている皆さん、本当にありがとうございます。全力で挑みます。応援よろしくお祈りいたします。



#### 男子バレーボール部 主将 大塚悠雅さん

僕たちは、3年生が二人という状況の中、今まで一生懸命部活動に励んできました。しかし、厳しい状況で、なかなか安定して勝つということができませんでした。そんな時でも、下を向くことなく頑張ってきました。市総体は、3年生最後の大会となるので、これからの練習をしっかりと、宇和中に勝てるように、チームの雰囲気盛り上げて頑張りたいです。



日	曜	行事等	給食
5/19	金	交通指導の日	○
20	土		△
21	日		△
22	月	内科検診	○
23	火		○
24	水	ブックトーク	○
25	木		○
26	金	市総体激励会	○
27	土		△
28	日		△
29	月	専門委員会	○
30	火	市総体	弁当
31	水	↓ (ソフトテニス個人戦)	○ 予備校
6/1	木		○
2	金		○
3	土		△
4	日		△
5	月		○
6	火	市陸上・水泳大会激励会	○
7	水	モアレ検査(2年生)	○
8	木	職員会	○
9	金		○
10	土		△
11	日		△
12	月		○
13	火		○
14	水	市陸上・水泳大会(宇和) 期末テスト発表(部活動中止～22日)	弁当
15	木		弁当
16	金	スクールバス避難訓練	○
17	土		△
18	日		△
19	月		○
20	火	交通安全の日、登下校指導	○
21	水	期末テスト 教育相談	○
22	木	↓ ↓	○
23	金		○
24	土		△
25	日		△
26	月		○
27	火		○
28	水		○
29	木		○
30	金		○

#### 7月の主な予定

- 5日(水)～7日(金) 2年生職場体験学習
- 6日(木)～7日(金) 1年生集団宿泊研修
- 11日(火) 学期末懇談会(東地区)
- 12日(水) 学期末懇談会(西地区)
- 20日(木) 1学期終業式