



美中だより 第4号 令和5年6月28日発行  
 紀美野町立美里中学校  
 〒640-1235 和歌山県海草郡紀美野町野中 494-1  
 Tel : 073-495-2016 / Fax : 073-495-3310



大会に向けての心構え



梅雨空で不安定な天候が続いています。この度の6月2日の台風2号による大雨や洪水による災害に際し、被害を受けられた皆様には謹んでお見舞い申し上げます。

徐々に暑さが増し、いよいよ夏本番が近づいてきました。子どもも大人も油断すると夏バテをしてしまう時期です。室内と室外の温度差や暑さによって体力が奪われること、水分や塩分不足など要因はさまざまですが、体調にはくれぐれも気を付けてこの夏を過ごしてください。

夏休み前、7/8(土)と7/9(日)にテニス部に所属する三年生にとっては、中学校生活で最後の地方大会が待っています。もちろん、悔いの無い試合をしてもらいたいのですが、それまでの練習が大切になってきます。大会まであと少しですが、更に練習を積んで試合に臨んでもらいたいと思います。特に引退のかかっている試合においては、きっと特別な心境になるのではないのでしょうか。緊張や不安がよぎることもあるかもしれません。そんなときどうすればよいのでしょうか。

近頃注目を集めるようになった「ラグビー日本代表」。ワールドカップでも歴史的な勝利を収め、今後の活躍が期待されるスポーツです。体格のよい外国の選手達と渡り合える体力と練習を積み重ねてきた日本代表の選手でも試合前に「うまくできなかつたら・・・」と不安に襲われる選手もありました。そんなときコーチからのアドバイスで、その選手は気持ちが切り替えられたというのです。そのアドバイスは「そのような状態になるのは当たり前です。ワールドカップなのですから。緊張とか興奮とかしないほうがおかしいと思います。ワールドカップに選ばれた選手にしか経験できないことなので、楽しんでいきましょう。」でした。コーチによると平常心でいる方が失敗することが多いそうです。良い結果を残すためには、緊張感が必要であるということでしょう。

美里中学校の選手たちも冬から春にかけて地道に練習を積み重ねずいぶんと上達したように感じます。サーブの入る確率が高くなり、ラリーもできるようになり、試合展開も良くなってきていると思います。これは練習の成果です。さあ、夏の大会に向けて、その成果を発揮してほしいと思います。試合では、ほとんどの選手が緊張しているのが分かります。でもこれは当たり前のこと。ラグビーのコーチが言われるように平常心ではないのは当然、緊張は良いことととらえ試合を楽しんでいきましょう。

テニスという競技は中学校を卒業してもすることができます。しかし、中学生の時の部活動は今しかできません。この時期にできることを最大限にやっておきましょう。きっと後に良い思い出にもなるはずですよ。三年生にとっては少しでも長く中学校での部活動を楽しめるように、二年生と一年生にとっては上手い上級生達と試合ができる最後のチャンスと思い、県大会を目指してほしいと思います。



校長 喜多智英

<参考文献> ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」 荒木香織 (講談社)

保護者の皆様へ

日 曜	学 校 行 事	SB
1 土		
2 日		
3 月	「出張!減災教室」13:25~(3年野中交流)3年のみ掃除なし	17:00/17:40
4 火	⑤⑥生徒総会	16:10/17:40
5 水	水泳指導⑤⑥ 部活動あり	16:10/17:40
6 木	SC コミトレ 育友会第3回委員会19:00	16:10/17:40
7 金	水泳指導①② ⑥漢検60分(掃除なし)	16:10/17:40
8 土	海草地方中学校総合体育大会リテニス(東部)個人	
9 日	海草地方中学校総合体育大会リテニス(東部)団体	
10 月	水泳指導①② 部活動なし	16:10
11 火	⑤熱中症予防講座 部活動なし	15:10
12 水	水泳指導⑤⑥ 部活動あり	16:10/17:40
13 木	SC コミトレ	16:10/17:40
14 金	水泳指導②③④ 交通街頭指導	16:10/17:40
15 土	海草地方中学校総合体育大会リテニス(東部)予備日	
16 日	海草地方中学校総合体育大会リテニス(東部)予備日	
17 月	海の日	
18 火	⑤⑥茶道体験	16:10/17:40
19 水	部活動あり	16:10/17:40
20 木	大掃除 全校集会 終業式 部活動なし	15:10
21 金	夏季休業開始 第1回家読週間~8/1	12:10
22 土	県大会:ソフトテニス団体(橋本運動公園コート)	
23 日	県大会:ソフトテニス個人(橋本運動公園コート)	
24 月	県大会:ソフトテニス予備日	12:10
25 火		12:10
26 水		12:10
27 木		12:10
28 金		12:10
29 土	少年メッセージ2023 和歌山県大会(紀美野町文化センター)	
30 日		
31 月	個別面談	12:10

本校より、西智弘君が海草地方代表として出場します。

予定が変更になる場合があります。

水泳指導が始まります。

水泳は体力増進に適した運動ですが、健康や安全に十分注意して実施する必要があります。学校でも十分注意して指導をしていきますが、ご家庭での体調管理や健康観察等のご協力をよろしくお願いいたします。

本年度は、おもに下神野小学校のプールをお借りして指導を進めていきます。水泳指導の最終日には、海南市マコトスイミングクラブでの学習も予定しています。

11日[火]は5限までで部活動なし、  
 12日[水]は6限までで部活ありとなります。



7月のスクールカレンダー-来校日

6日と13日です。  
 基本、木曜日の勤務となります。

夏休み中の主な行事

- 7月21日(金)~8月1日(火) 家読週間
- 7月31日(月)・8月1日(火) 個別面談
- 8月2日(水) 全校登校日(平和学習)
- 8月3日(木) 水泳指導補習日(該当者のみ)
- 8月11日(金)~8月16日(水) 学校閉庁日(緊急連絡は学校携帯へ)
- 8月24日(木) 始業式
- 8月27日(日) 登校日(地域共催避難所運営訓練)
- 8月28日(月) 振替休日



# 授業参観・親子教育講演会を実施。ご出席ありがとうございました。

連絡の行き届きでご迷惑をおかけしましたが、たくさんの方に出席いただきました。ありがとうございました。それぞれの学年が一所懸命に、そして楽しく学習している様子を、今回も見ていただけたように思います。

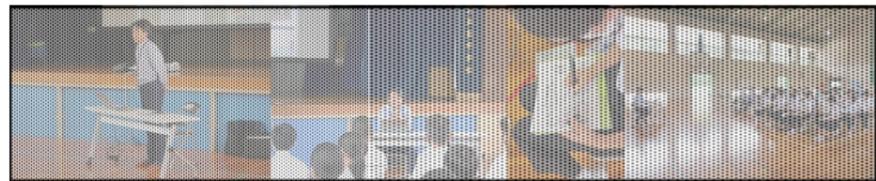
3年生は、修学旅行の報告会。それぞれがお気に入りの写真をもとに旅行の思い出を発表しました。修学旅行から1ヶ月が経ちますが、思い出は鮮明のようです。一生の宝物です。



1年生・2年生は、バスケットボールの授業。ゲームはいつも白熱します。シュート練習パス練習を意欲的に行い、それをゲームに活かす。ゴールが難しい分、リングをボールが通過した時の達成感は格別。スキルが上達するとチームで協力して戦術を考えるのも楽しくなっています。



授業参観後の親子教育講演会では、和歌山大学教職大学院教授豊田充崇氏にお越しいただき、スマホやSNSの利用について危険性を中心にお話しいただきました。人を傷つけるような使い方をしなければ被害者を生むことはありませんが、気づかぬうちに他人の人権を侵害していることもあります。そのことをしっかりと認識した上で、依存してしまうことなく使いこなしていきたいものです。



# 和歌山県中学校ソフトテニス選手権大会で健闘!

6月4日(日)・10日(土)に、白浜町テニスコートでソフトテニスの県大会が行われました。本校からは、女子：岡本実穂・中西羽唯ペア 谷口奈津実・中前友希ペア/男子：鈴木歩太・又野勇万ペア 大高玲音・岡大介ペア 林和馳・前田蓮ペア 尾花浩太・西智弘ペアが出場。(男子は荒天のため10日に大会が延期。)

男子：鈴木・又野ペア/女子：岡本実穂・中西ペアが2回戦進出!

地方大会を勝ち抜いた強豪ペアの集まった中、健闘しました。



# 思春期講座を実施～野上中との交流学习～

各学年で、性に関する正しい知識と意識を持ち、自分の心身を大切にされた行動がとれる生徒の育成を目指し、思春期講座を行っています。6月20日(火)に、1年生が思春期講座を行いました。講座は、野上中学校1年生との交流学习として実施しました。



# 少年メッセージ2023海草地方大会

今年は、2年生西智弘君が美里中学校代表として参加。

6月17日の海草地方大会に向け連日練習を積み重ねました。15日の木曜日には、クラスメートの前で本番さながらの予行演習も行い、準備万端。

当日の会場となった海南市民交流センターでは、たくさんの方々が発表者の声に耳を傾けています。西君は一番目の発表だったのですいぶん緊張したと思いますが、その中で練習の成果を発揮し、しっかりと発表しました。

結果は見事優秀賞を獲得。7月29日に紀美野町文化センターで行われる県大会への出場が決定しました。



# スポーツテストを実施

5月19日に予定していたスポーツテストは梅雨入り前にもかかわらず、雨。そのため、6月2日に延期しました。しかし、この日も雨。そこで、体育館で実施できる種目に限って実施しました。

- 握力(筋力)：シャウティング効果を狙って、「うお〜!」「おりゃ〜!」威勢の良い声が響きます。
- 反復横跳び(敏捷性)：雨天で湿度が高かったため、体育館のフロアはしっかりとグリップしました。実力を発揮できたようです。
- 立ち幅跳び(跳躍力)：跳ぶ動きは下半身だけでなく上半身も重要。腕の振りを利用して上手く跳べていました。
- 上体起こし(筋持久力)：実施は1回。筋力の疲労を考えると失敗は許されません。集中して一気に。記録はどうだったでしょうか。
- 長座体前屈(柔軟性)：柔軟性はケガの予防にもつながる大切な力です。

その他の種目については、天気の良い日の体育の時間に実施しました。

