青葉匂う

四日市市立港中学校通信
平成３０年度　第１４号
１０月１２日（金）発行

いよいよ！中体連三泗地区新人大会が開催します

２学期も半ばを迎え、いよいよ新チームによる初の公式戦「平成３０年度三泗地区中学校新人大会」が、10月19日（金）20日（土）に開催されます。（一部は21日（日）を予備日と設定）これまで１・２年生の皆さんは、３年生の先輩の思いや願いを引き継ぎ、その期待に応えようと一生懸命に練習に励んできました。新人戦では、その成果を思う存分発揮してほしいと思います。

また、新人戦は、勝負の結果だけにこだわるのではなく、３年生最後の大会を見据えて、何が良かったのか（成果）と何ができなかったのか（課題）を、自分で、チームで振り返ってほしいと思います。

保護者の皆様にはこの機会にぜひ、お子様の頑張っている姿をご覧いただき、応援をお願いいたします。職員も生徒の皆さんが力を発揮できるよう努力します。大会の詳細については、各顧問から部員に連絡をします。各部の初戦については、下記のとおりです。

日(曜)	種目	予定時刻	対戦相手	会場
19日（金）	バレー女	10 時 20 分	富田中	港中体育館
	バスケット男	10 時 50 分	羽津中	中央緑地体育館
	バスケット女	8 時 30 分	三滝中	三滝中
	ソフトテニス男	9 時 20 分	三滝テニスコート	南中
	ソフトテニス女	9 時 20 分	三滝テニスコート	西朝明中
	陸上	9 時 30 分		中央緑地陸上競技場
20日（土）	野球	10 時 45 分	羽津中 VS 内部中の勝者	霞ヶ浦第 2 球場
	ソフトテニス男	随時	個人戦	四日市ドーム
	ソフトテニス女	随時	個人戦	四日市ドーム

その他の大会及び演奏会

20 日(土)～21 日(日)	陸上県大会	随時	伊勢市陸上競技場
20 日(土)	吹奏楽部:四日市ジャズフェスティバル演奏	15 時	四日市市民広場

笑顔で　最後まで　一生懸命に
競技はもちろん係仕事にも力を発揮した　連合運動会

第３２回三泗小中学校特別支援学級連合運動会が、10月３日（水）に四日市ドームで開催されました。この運動会は、三泗地区の特別支援学級の児童生徒の交流を図ることと、児童生徒一人一人が自分の持っている力を発揮し達成感を味わうことをねらいとしています。本校は、Ｅ組１年生２名、２年生１名の３名が「１００m走」と「大玉ころがし」に、出場しました。運動会後に私から３つのことについて褒めました。１つ目は、ゴールまで一生懸命走り切ったことと仲間を応援したことです。２つ目は、係仕事を最後までやり遂げたことです。３つ目は、控えのベンチに座っているとき、とても仲が良かったことです。お子様の応援にお越しいただきました保護者の皆様ありがとうございました。

新体力テストの結果報告！　文部科学省は、平成11年度から体力・運動能力調査「新体力テスト」を導入しています。このテストは、国民の体位の変化、スポーツ医・科学の進歩、高齢化の進展等を踏まえ、テスト結果が有意義に活用され、ひいては21世紀の社会を生きる人々が心身ともに健康で活力ある社会を営んでいくことを期待して、実施されているものです。本市においても毎年実施していますので、本校2．3年生の結果およびを文部科学省の「総評」を下記のとおり報告します。なお、Tスコア50は全国平均を示します。

本校の男子および女子ともに、毎年全国平均をかなり下回っています。これからの長寿社会にむけて、健康で元気な体づくりが求められていることもあり、本校では生徒の体幹を鍛えるために、体育の授業や部活動等の活動において、身体の基礎づくりのためのメニューを取り入れる必要があります。

また、発達段階に応じた運動量や質との関連も大きいため、小学校との連携が必要となっています。

3年男子	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅跳	ボール投げ	体力合計点
H30 Tスコア	50.0	50.9	49.7	47.0	54.4	43.5	34.3	46.0	42.4	41.1	48.1	45.4
H29 Tスコア	49.9	51.2	45.3	45.3	55.1	42.5	38.0	45.0	45.7	48.1	48.4	44.9
2年男子	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅跳	ボール投げ	体力合計点
H30 Tスコア	51.6	52.0	49.3	47.5	55.7	47.2	40.0	44.1	45.2	42.2	47.4	46.6
H29 Tスコア	50.7	53.8	50.1	43.1	55.0	44.3	41.1	46.1	43.8	45.9	51.2	47.6

3年女子	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳	持久走	シャトルラン	50m走	立幅跳	ボール投げ	体力合計点
H30 Tスコア	50.4	50.8	48.9	51.5	53.6	44.5	44.1	48.1	41.6	42.5	47.7	46.3
H29 Tスコア	53.9	49.8	51.9	49.2	55.6	45.9	45.5	50.6	49.9	50.7	50.2	50.6
2年女子	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳	持久走	シャトルラン	50m走	立幅跳	ボール投げ	体力合計点
H30 Tスコア	49.4	54.3	50.6	46.3	55.0	43.3	42.2	42.8	40.9	40.0	43.7	43.2
H29 Tスコア	50.1	49.4	49.7	47.9	55.0	46.4	45.2	47.7	46.0	47.9	49.8	48.4

【総評】 男子および女子のレベルは、全国と比較して毎年かなり低く、運動能力のバランスが良くないため、弱点補強が必要です。また、筋持久力を高めるために、負荷の大きい運動をして、敏捷に運動することが必要です。具体的には、深くしゃがみこんだ姿勢からできるだけ高くジャンプする運動やケンケン足とびで、20m～30mをできるだけ速くとぶ運動や、相手をおんぶして、20m～30mを走る運動などを組み合わせて、短時間で集中して行い、必ず2～3セット反復して行う必要があります。また、腕立て伏せ、斜め懸垂、上体お越し、上体そらし、脚の屈伸など胸、腕、背、脚の筋力を鍛えるメニューを作り、各自の能力にあった負荷を設定してサーキットトレーニングをすることが必要です。