

風立ちぬ

風の街の中学校の窓から

庄内町立立川中学校
学校便り
2017.12.8

文責：校長 佐藤 真哉

「任せた！・任せて下さい！」 平成30年度 生徒会役員決定

平成30年度生徒会役員選挙「立会演説会」が12月6日に行われました。生徒会役員が、立川中学校の生活の充実と向上のために活動できることを期待しています。今年度の生徒会を支えてきてくれた3年生、そして選挙活動の運営を頑張ってくれた選挙管理委員の皆さんありがとうございました。

役職名	氏名	役職名	氏名
生徒会長	杉山 理央	議長	齋藤 優衣
副会長	村井 康輔	学習委員長	日向 陽菜
副会長	池田 楓子	広報委員長	佐藤 悠
議長	清野 翔和	保健委員長	池田 美結

立候補者の演説



頑張ってくれた選挙管理委員



読み聞かせありがとうございました！ふきのとうさん



文武両道生徒の活躍

内藤秀因記念第20回水彩画公募展 **入選** 池田 楓子「町と町をつなぐ橋」
入選 大田 碧「自転車で通る風景」
入選 本間 侍季「夕暮れ時の僕らの町」

第69回荘内書道展 **大字部** 相馬 彩華
普通部 宇田 竜健
特選 門脇 由依
金賞 齋藤 達生
庄内町長賞 優秀賞
庄内町長賞 優秀賞



山形県新人体育大会柔道競技決勝大会
男子団体 3位
男子個人 3位
 55Kg級 工藤大夢、66Kg級 齋藤将輝、90Kg超級 松浦 翔
 秋季田川地区中学校バドミントン大会 **女子シングルス** **優勝** 志田真倅
3位 野尻美奈

第10回庄内地区中学生秋季柔道選手権大会
男子2年輕量級 **優勝** 工藤大夢
男子2年重量級 **2位** 齋藤将輝
女子軽量級 **2位** 小林愛奈
男子2年重量級 **3位** 村井康輔
男子2年重量級 **3位** 松浦 翔

田川地区中学校秋季バレーボール大会 **女子** **2位**
 田川オープン中学校秋季新人卓球大会 **女子団体** **3位**
 第55回櫛引剣道大会 **女子団体** **3位**
男子個人 **3位** 加藤隼人
女子個人 **3位** 池田楓子

【庄内町中学校運動部活動地域指導者及びスポーツ少年団等研修会から～11/22余目四公～】

- ①スポーツ傷害＝スポーツ外傷 + スポーツ障害
(骨折・捻挫) (疲労骨折・野球肘)
- ②スポーツ障害の方が外傷よりこじれやすい
- ③中学生頃が**スポーツ障害で危険な時期**
- ④成長期スポーツ障害(腰椎疲労骨折、下肢疲労骨折多い)
- ⑤スポーツのKeyになる関節は**股関節(組ストレッチ)**
- ⑥中学生は**週5～6日、2～3時間以内**の運動にとどめる
- ⑦練習は0が100でなくその間(体調に合わせ)を作る(負荷減、週1日休等)
- ⑧ストレッチの基礎知識…時間(最大効果**12～18秒**)
セット数(**4セット**目まで変化有り)頻度(**1日1回**)
- ⑨運動前(動的)ストレッチ…反動をつけ**1セット6～8秒**
- ⑩運動後(静的)ストレッチ…**20～30秒以上**ゆっくり伸ばす

プロ野球選手は怪我をしてから治す人がほとんどです。
 しかし、大切なのは怪我をしないように普段から調整する事です。
 怪我をしてからでは遅いのです！
 b y イチロー



