

## 中体連総合大会

先週は中体連総合大会があり、1年生はどの競技でも熱心に応援に、あるいは先輩のサポートに取り組んでいました。チーム一丸となって試合に取り組む姿勢こそが部活動で学ぶ大切なことです。1年生はたいへんによい経験をしました。

◆ぼくは初めて中体連に参加しました。1回戦目は僅差で勝ちました。ぼくは3年生たちから最後まであきらめずにボールを追うということを教えてもらいました。次の試合に出たらこのことを生かしたいです。(1-3 宗塚陸)

◆私は卓球部で総合体育館に行きました。先輩の応援をしました。1日目の午前中は団体戦をやりました。女子は負けてしまいましたが男子は勝ちました。2日目の午後の個人戦では遠藤暉子先輩が勝ち、県中大会に進めることになりました。個人戦で県中大会に進めるのはすごいと思います。県中大会でもがんばってきてもらいたいです。(1-2 佐々木歩美)

◆ぼくは中体連では先輩のサポート役でした。ぼくは3年生のサッカーを見て、ぼくたちがこのサッカーを受け継ぐのがとても楽しみになりました。ぼくたち守中は、緑が丘に3-2で負けて、惜しくも決勝戦にはいけませんでした。県中大会には出場することができました。緑が丘に負けて泣いている先輩もいました。ぼくは中体連で先輩からたくさんのことを教えてもらいました。3年生はいい思い出ができたと思いました。(1-2 仁井田魁斗)

◆ぼくは柔道部で初めて中体連の個人戦に出ました。初めての大会なのでとても緊張しました。全部で4回戦いました。1回戦目はとても緊張しましたが、2回戦目からはあまり緊張せずにできました。そして3位になることができました。県中大会に出ることになったので、部活の練習をがんばりたいです。(1-2 藤田裕介)

◆私は初めて中体連に出ました。最初はとても緊張してました。でも、いろんな方々の応援を受けてとてもリラックスし、楽しくプレーすることができたのでよかったです。(1-3 上石真美)

◆中体連での野球部の結果はベスト8ということで、県中大会まではあと一歩と惜しかったです。だけど、3年生の先輩たちから学んだことを生かして、これからにつなげていきたいです。(1-1 松田信太郎)

## 来週の行事予定

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 7日(月)  | A-5                         |
| 8日(火)  | 諸経費集金日、部休日 A-6<br>尿検査(二次)   |
| 9日(水)  | 諸経費集金日 A-6                  |
| 10日(木) | 眼科検診 A-6                    |
| 11日(金) | 教育実習終了 B-5<br>ソフトボール部保護者会総会 |

※ 12日(土) 英語検定 9:00～

県中大会に駒を進めたサッカー部、柔道部、卓球部女子は更に2週間、3年生と共に熱のこもった練習が続きます。その他の部活動は3年生が引退し、1・2年生中心の部活動になります。1年生はいよいよ本格的にチームの一員となって活動していくことになります。これからも応援よろしくをお願いします。



## 糖分に注意

最近天気の良い日が続いています。更に運動をすればのども渇きやすくなります。水分補給は意識的に行って健康管理に気をつけたいところですが、炭酸飲料やスポーツ飲料に含まれる糖分のとりすぎにも注意したいです。

糖分をとりすぎると肥満などの原因になるばかりでなく、カルシウム不足から骨を弱くし、イライラするようになります。またビタミンB1不足からだるさ、ねむけ、視力・集中力の低下などをまねきます。

次の飲料500mlには、砂糖に換算するとこれだけの糖分が含まれています。(各飲料の成分表示から平井が計算しました)

|         |       |
|---------|-------|
| アクエリアス  | 22.5g |
| ポカリスエット | 33.8g |
| ダカラ     | 21.3g |
| アミノサプリ  | 11.3g |
| サイダー    | 50.5g |
| なっちゃん   | 45.5g |

コーヒーに入れるスティックシュガーが1本6～7gですから、いかに多いかがわかるでしょう。