

共に  
「学び、思いやり、鍛え」  
歩む

八代中学校「校長室だより」 No.9

校訓

自主 誠実 工夫

令和6年9月27日(金)

## 八西地区中学生新人総合体育大会（9/28、29）に向けて

3年生からバトンを渡されてから、早い部で3か月、遅い部で1か月が経ちました。新キャプテンを中心に、新人総体を目指して、日々の練習に励んできました。新チームになってから、自分たちで身に付けてきた力を、新人総体で全て発揮し、勝利を目指してほしいと思います。そのためには、次の三つのことを実践してほしいと思います。



一つ目は、大きな声を出すことです。新チームとしての初めての公式戦です。きっと、緊張するでしょう。ひどく緊張すると、体が硬くなったり、周りが見えなくなったりして、いつも通りのプレーができなくなります。そんなときは、大きな声を出してください。大きな声を出すと、大きく呼吸をすることができ、緊張した体をほぐし、落ち着くことができます。また、声を出すことで自分を元気にしたり、相手にプレッシャーを与えたりすることもできます。ぜひ、どのチームにも負けない大きな声を出して、戦ってください。

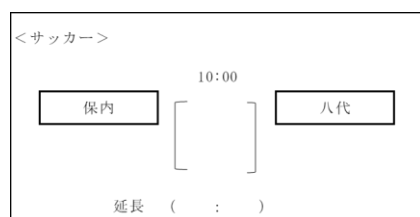
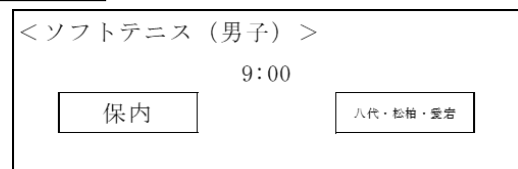
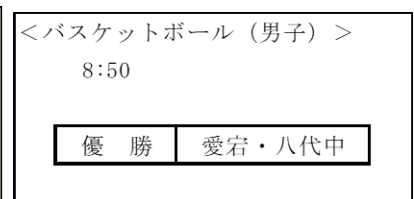
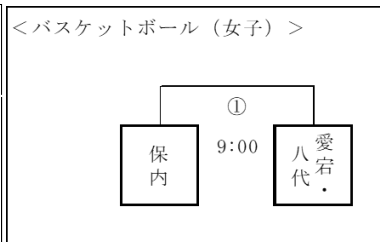
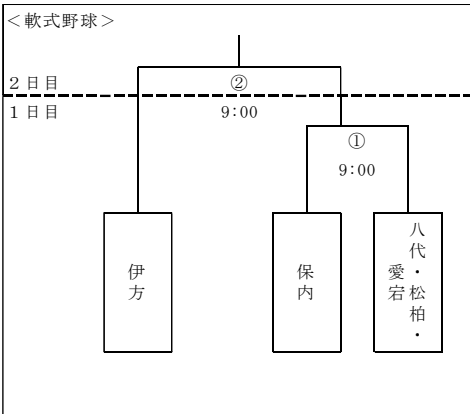
二つ目は、力まないことです。初の公式戦で勝ちたいと思う気持ちが先行すると、力が入り過ぎてしまいがちです。そうすると、いい動きができません。ソフトテニスで言うと、ボールを打つために、ラケットを後方に引き（テークバックと言います。）、引いたラケットを前方に動かして、ラケットにボールを当て、ボールがラケットから離れた後、前方にラケットを振り抜いて（フォロースルーと言います。）ボールを打ちます。この動きの始めから最後まで、ずっと力が入っていると、いいボールは打てません。大きい力が必要なのは、ラケットにボールが当たる瞬間だけです。テークバックからフォロースルーまでずっと力を入れていると、動きがぎこちなくなるばかりか、強くて、速いボールを打つことはできません。ボールが当たった瞬間だけ力を入れる、それ以外は、力まずに、楽にラケットを振ることが大切なのです。このことは、卓球のストロークでも、野球のスローイング、バッティングでも、サッカーのキックでも、バレーボールのスパイクでも、レシーブでも、バスケットのシュートでも、剣道の面打ちでも、水泳のストロークでも、力むと速くて力強い動きはできません。初めての公式戦で、思うようにボールが打てなくなるのは、ほとんどの場合、この「力み」、力が入りすぎていることによるものです。力まないこと、上手にリラックスして力を抜くこと、これを心掛けてください。



三つ目は、最後まであきらめないことです。試合には波があります。ですから、ミスをしてしまったり、思ったプレーができなくて、気持ちが落ち込んだりする場面が必ずあります。例え、そのようなことが起こったとしても、チームメートを信じ、自分を信じ、応援してくれる友達や保護者を信じ、最後まであきらめないで、一生懸命プレーしてください。必ず良い流れがやってきます。

大きな声を出すこと、力まないこと、最後まであきらめないこと、この三つを実践して、ぜひ勝利をつかんでほしいと思います。そして、八代中学校最後の八西地区新人総体を、思い出に残るすばらしいものにしていきましょう。  
(文責 河野 靖)

## <八幡浜・西宇和地区新人中学校総合体育大会組合せ> 9/28, 29

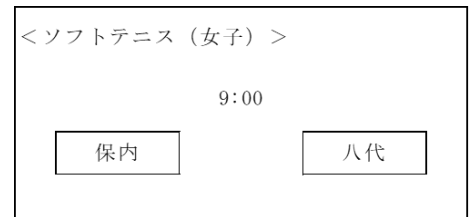


<剣道 (男子)>

※エントリー1校のため団体戦試合なし  
個人戦試合開始 8:40

<剣道 (女子)>

※エントリー1校のため団体戦試合なし  
個人戦試合開始 8:40



<バレーボール (女子)>

	八代・松柏・愛宕	伊方	保内	
八代・松柏・愛宕		①	②か③	① 12:15
伊方			②か③	② 13:25
保内				③ 14:35

<バレーボール (男子)>

	瀬戸	八代	保内	
瀬戸		①	②か③	① 12:15
八代			②か③	② 13:25
保内				③ 14:35

<卓球 (女子)>

	三崎	八代	保内	
三崎		①	②か③	① 8:30
八代			②か③	② (9:30)
保内				③ (10:30)

<卓球 (男子)>

	松柏	保内	三崎	伊方	八代	(①8:30)
松柏		⑤	④	③	②	(②9:15)
保内	⑤		②	④	①	(③10:00)
三崎	④	②		①	③	(④10:45)
伊方	③	④	①		⑤	(⑤11:30)
八代	②	①	③	⑤		