

# アツと h o m e

発信者：河原城中学校生徒指導グループ

## 来週は体育大会です。

いよいよ来週の土曜日が体育大会になります。8月に比べると少し涼しくなってきましたが、まだまだ日差しが強く、太陽が出ている時の体感温度は高いです。また、10月1日の予行練習から2日には万博への校外学習があり、行事で盛りだくさんの週でもあります。規則正しい生活を送り、エネルギー十分な状態で学校生活を送ることと一日一日の疲れをその日のうちに回復させていけるようにしましょう！！

### 体育大会はみんなの日々の頑張りを見てもらう場所です。

体育大会も含めて、学校行事は先生たちにとっても、みんなにとっても特別なものです。でも、この「特別」の意味は、「特別に何かをしたい！」ではなく、「特別、大事にしたい！」だと先生は思っています。例えば、体育大会で言えば、学級が一つとなって勝ちたい気持ちや成功させたい気持ち一心で競技に取り組むのですよね？だから、みんなの心の中にも深く残る一日になるし、今まで以上に仲間や学級を大切にしたいという思いが出てくるのです。ただし、それは普段から積み上げてきたものを“みんなで”発揮してこそです。当日だけ特別にいつもと違うことをしてもそこに深みは出ません。みんなは日々、学校生活の中でもルールを守っていますよね？だから、**ルールを守り、きちんと体育大会に取り組むことが“普段の自分たちを見せる”という素晴らしい取り組み方になるのです。**当たり前なことを当たり前にするのはすごいことです。頑張りましょう！！

#### 《生徒指導面の禁止事項》

- 頭髪…普通の学校生活と同じです。校則違反がある場合は、参加できません。  
また、普段と違う髪型で参加しようとする人がいますが、TPO（時・場合・場所）にあったものを考えましょう！！違反があった場合や過度なものについては、当日に学年の先生から指導を受ける場合があります。場合によっては、やり直してからの再登校もありますので、気をつけましょう！！
- 帽子・ハンディファン…応援席での着用は可。
- 服装…当日は学校指定の半袖体操服・ハーフパンツになっています。応援席では長袖ジャージ可。学校生活と同じく半袖の下に長袖・七分袖のアンダーシャツ等は禁止です。

- 装飾品…ピアス、ネックレス、化粧などは、校則どおり禁止です。また、顔や体へのペイント、飾りのついたヘアゴム、タオルや応援グッズを身につけての参加は禁止です。
- 裸足での競技参加は、安全面を考え、禁止です。
- ハチマキ…額につけ、結び目は後ろで、必ず着用してください。ペイント、装飾などは禁止です。
- タオルや靴下、アクセサリ類など、お金を出しあつて物を揃えることは禁止です。  
見た目が目立つのではなく、一生懸命に頑張っている姿を、保護者や地域の方に見てもらいましょう！

## 体育大会に向けてのアドバイス

#### 《速く走ることに大切なこと》

- ・つま先を上げて走る。（足の甲を伸ばさない。）…足が後ろに流れなくなります。
- ・うでを振る。…強くうでを引くと地面を強く蹴ることにつながります。
- ・腰の位置を高くする。…地面の反発を利用しやすくなる。
- ・足の動きはもも上げのように上下に動かす。
- ・前傾姿勢を意識する。…軽く倒すだけで十分です。

※上のいずれかができるだけでも速くなるかも。



#### 《リレーの必勝法はバトンパス！》

- ・テークオーバーゾーンを上手に使う。（バトンの受け渡し位置の工夫）
- ・走りながらもらう。…進みながら受け渡しができることと早くトップスピードに乗れる。
- ・インコースが空いていたら、インコースに入る。…走る距離は最短距離で。

※差が開いていても「気づいたら差がなくなっている」となる方法です。工夫してみよう。

## ～お知らせ～

体育大会の保護者の皆様の来場開始は8時30分からです。今年度の体育大会の入場については、**現在、河原城中学校に在学しているお子様がいるご家庭のみ**とさせていただきます。それ以外の方につきましては、入校証をお持ちでも入場をお断りさせていただきます。入校証はお子様を通じて、各ご家庭に2枚配布いたしますので、当日お持ちいただければと思います。（今年度よりリストバンド型に変更します。）また、2枚以上が必要な場合は当日、受付でもお渡しできます。（当日配布は例年通りのシール型です。）子どもたちの安全、競技のスムーズな進行のため、ご理解とご協力のほど、よろしくお祈りいたします。