



つんの一で！

佐世保市立中里中学校
学校だより 第6号
文責 校長 川口 貴晴
令和6年6月6日(木)発行

- 【学校教育目標】 「自ら学び、考え、行動し、自ら『生きる力』を培う生徒の育成」
- 【めざす学校の姿】 「生徒が通いたくなる学校」「保護者が子どもを通わせたい学校」
「地域が誇りに思える学校」「教職員が勤めたい学校」
- 【めざす生徒の姿】 「愛（合い）のある生徒～支え合い、学び合い、磨き合い、高め合い、励まし合い～」
- 【めざす教師の姿】 「時代の要請を理解し、自らの教師力・人間力を高める教師」
- 【めざす授業の姿】 「確かな学力・生きて働く力を育む授業の創造・実践」

いよいよ市中体! Guts !

6月4日(火)6校時に、市中体激励式を行いました。市中体に出場する13部167名の選手たちがユニフォーム(一部ジャージ参加の部活動あり)を身にまとって一堂に会し、各部からの決意の言葉、生徒会代表のあいさつ、女子バスケット部による選手宣誓と今大会にかける熱い思いが伝わる立派な激励式となりました。

その際に話した内容を簡潔にまとめてお伝えします。(本内容は写真付きでHPにもアップしています)「これまでの部活動は決して楽しかったことばかりではなかったはず。そんな中でも、自分なりに頑張ったこと、成長できたこと、きつかった練習のこと等々をもう一度しっかりと思い出し、それを自信に変えて、自分の限界突破を一人一人が目指してほしいと思います。スポーツや競技には勝ち負けがつきものです。当然最初から負けてよいなどと考えて試合をしている人などないはず。私たちもできれば中里中に勝ってほしい、中里中の全員に勝つ喜びを感じてほしいと思っています。でも単なる勝ち負けよりも『価値のある勝負(試合)を!価値のある勝ちを!』目指してほしいと思います。そのためにも、最後まで全力を尽くして悔いのない試合をしてほしいと願っています。」といった内容を話しました。そして最後に4日後に市中体を迎える生徒に、市中体で試合開始のスタートライン、ピッチ、コートなどに立つまでに「最後



に〇〇〇」と自分なりのイメージトレーニングをして試合に臨んでほしいと伝えました。また、余計なことですが、この4日間だけでも落ち着いた生活を送り、けがなどがないようにしてほしいとも伝えました。練習中や試合中のけがは仕方のないことです。真剣にやっていたら起こりうることです。しかし、昼休みに暴れたり、はしゃいだりして市中体に影響が出るだけではないようにしてほしいと願うばかりです。

とにかく、市中体では、Never give up!の思いで自分の持てる力・技・精神力を全部出しきってほしいと願うばかりです。「チーム中里中」の選手の健闘を全生徒、全保護者・地域の方々、そして全教職員で心から願い続けています!

「頑張れ中里っ子!」「できる!やれる!中里っ子!」
「限界突破!中里っ子!」「最後まで粘れ!粘れ!」
最後の1歩!最後の1秒!最後の1mm!最後の1本!
Don't give up! You can do it!

価値ある試合にするために

「価値ある勝負(試合)!」「価値ある勝ち!」にするために「持てる力を全て出しきる」には、何が必要かを少しだけ紹介します。参考にしてください。

- ① **“気合は十二分で、力は八分”**
ある程度の緊張感が必要ですが、緊張しすぎるのは絶対にダメです!好結果につながる一番よい状態は、“**気合は十二分で、力は八分**”の状態だそうです。気持ちが空回りして『**りきみ**』すぎないことです。試合前には**深呼吸!**!
- ② **“普段通りの生活を!特に食事には配慮しましょう”**
明日は試合だからといって、急に家の手伝いをするなど減多にしないことはやめましょう。**普段と同じ生活をリラックスして送ることで「平常心」が保てる**と言われていす。特に食事には配慮が必要です。以前は「試合に勝つには豚カツ・カツ丼・焼肉」などと言っていましたが、栄養学やスポーツ科学の面からも試合前の食事としてはあまりふさわしくありません。脂肪やタンパク質よりも**炭水化物を多くとり、エネルギーを蓄えることが大切**だとされています。朝は、ご飯とみそ汁、目玉焼き(卵料理)や焼き魚、野菜に果物の献立がよいそうです。意外にも**おにぎりとうどんの組み合わせ**だけでもよいとされています。試合直前は、炭水化物の補給です!これがパワーの源です!



③ “睡眠を十分にとって体力・気力の回復を！”

試合前日は、眠れなくなる人もいます。それでもしっかり寝ましょう！少なくとも**23時までには布団に入りましょう**。寝る以外に最高のコンディションづくりはできません。休養を十分に！**自分が活躍する姿のイメトレも効果的**ですよ！（大谷翔平選手もたくさん寝ています！）



各部の頑張るメッセージ！

市中体に向けて、各部の主将に「頑張るメッセージ」を書いてもらいました。部によって決意の表現がそれぞれです。それもお楽しみください。（敬称略）

※主将名で Word に登録されていない漢字は一般的な漢字表記とさせていただきます。ご理解ください。

男子バドミントン部（主将：吉居 拓海）



市中体では、3回戦目を勝ち抜ければベスト8なので、必ずベスト8に入ります。ベスト4決めの試合では、第1シードとあたり厳しい戦いになるかもしれませんが、最後まであきらめない試合を必ずします。応援よろしくお祈いします。

女子バドミントン部（主将：山本 莉琴）



～目標～

- ・団体・個人ともに中里中が優勝を勝ち取ること。
- ・3年生は最後の試合になる人もいると思うから全力で力いっぱい出し切ってプレーすること。

剣道部（主将：吉田 羽那）



個人戦のみの出場となりますが、個人個人が県大会を目指して日ごろのけいこの成果が発揮できるように頑張ります。

空手道部（主将：岩崎 史季）



顧問の藤永先生にお世話になっています。また、各道場の先生方に、日々熱血にご指導していただいています。今年は、最後の市中体なので自分で出せる最大の力を出して戦いたいです。団体も心を一つに最後まであきらめず、必死に頑張っていきたいです。

女子バレー部（主将：山中 美空）



私たちバレー部は、先輩方が引退した後、3年生が4人しかいないため、2年生も入れて0からのチーム作りが始まりました。スタート時は、パスも続かない状態でしたが、先生方のご指導、保護者の方々の支えのおかげで、だんだん試合に勝てるまでに力をつけることができました。今年は、1日目突破を目指して全力でがんばってきます！

柔道部（主将：梅津 椋伍）



ケガをして万全の状態ではありませんが、県大会を目指し、絶対に勝つという気持ちで頑張ります。

男子バスケットボール部（主将：小門 大獅）

目標は県大会出場です。厳しい戦いになると思いますが、3日目まで勝ち進んで、3位以内に入り、県大会出場を果たします。



サッカー部（主将：山田 龍音）

私たちサッカー部の目標は市中体優勝です。3日間もあるということで体力的にもメンタル的にも厳しい戦いになると思いますが、キャプテンとしてチームを引っ張り、選ばれなかったメンバー、惜しくも優勝を逃した先輩方の分まで試合に勝って、全力で優勝を目指します。そして、ここ中里中学校に優勝旗をもって帰ってきます！！



陸上部（主将：松本 宗次朗）

最幸のコンディションで、最高のパフォーマンスを。

男子ソフトテニス部（主将：岡 唯生）



私たち男子ソフトテニス部は、市中体団体戦優勝を大きな目標としています。日ごろ支えてくださる方々への感謝の気持ちが伝えられるようなプレーをできるようベストを尽くして頑張ります。応援よろしくお祈いします。

女子ソフトテニス部（主将：川原 彩心）



今まで3年生2人だけで部をまとめることを頑張ってきたので、市中体でも2人で協力して個人戦ベスト8になります！団体戦では支えてくれた2年生と一緒に県大会を目指します！

女子バスケットボール部（主将：久野 桜來）



1回戦で戦う強豪の早岐に勝つ！15点以上入れる！最後まであきらめない！後悔しないようにする！

軟式野球部（主将：大石 琳太）



私たち野球部の目標は、昨年の3年生の記録を超えることです。12人で全員野球を頑張ります。応援よろしくお祈いします。

水泳部（主将：杉谷 流風）



水泳部は、主にクラブチームで活動しており、みんな練習することがありませんでしたが、部員一人一人が各クラブで市中体に向けてきつい練習を積んできました。その成果を発揮し、今年は全員が県大会に出場することを目標にがんばってきます。応援よろしくお祈いします！！

※1年生の「野外宿泊学習」特集をHPにアップしています。素敵な写真満載ですので、ぜひご覧ください。

