

【令和六年度葛北新人大大会が始まった… 新チームとしての大切な一歩…】

葛北新人大大会が本格的にスタートしました。すでに水泳部は優勝を決めています。ここから様々な部の大会が始まります。先週末は野球部、陸上部で公式戦が始まりました。県新人大大会の出場切符をかけて、新チームとしての大切な一歩を記していきます。新人戦は県大会も含めて競技によってスケジュールに大きな差があります。遅いところでは十一月の後半から十二月にかけて大会があります。長丁場です。体育祭やまほろば祭など、学校行事との兼ね合いもあります。自分たちでしっかりと見通しをもって、取り組んでいくことが大切です。多くの部活では先輩たちが



引退し、一・二年生だけのメンバーで臨む最初の公式戦。今までは、先輩たちがいてくれただけで精神的な部分で、気がつかないうちに安心できていたのではないのでしょうか。いざ自分たちだけになると、先輩たちの偉大さが改めて感じられたりもするものです。それでも、新チームには新チームとしての目標がある。自分たちの力を結集して、目標達成のために頑張っていきましょう。それぞれの部

の活躍に期待しています。

【体調管理に気を付けよう、 体育祭、まほろば祭を成功へ導こう！】

九月もすでに1/3が終わりました。朝夕はだいぶ気温も下がってきて、少しずつ秋の気配を感じられるようになっていきます。虫の声も聞こえるようになってきました。でも、日中は相変わらず暑い日が続いています。長期予報を見ると、しばらくは三十度越えの日が続きます。熱中症予防対策は、まだまだしばらくの間必要になります。少し涼しい風が吹いたりすると、何となく油断しがちですが、ここは気をつけないと行けません。夏休み明けということもあり、体力が戻っていない人も多いのではないのでしょうか。三年生の運動部の人は特に、部活を引退し運動不足になったり、勉強のしすぎで寝不足になったり(?)と、体調を崩しやすくなるもの。ぜひとも体調管理に気を配ってほしいと思います。体力の回復には、**栄養と睡眠が不可欠**です。そうは言っても時間には限りがある。あとは時間の使い方を工夫しましょう。三年生と面談が始まりましたが、進路開拓に向けて受験勉強を頑張っている仲間も多い。睡眠時間の確保のためにできることは人それぞれあると思います。限られた時間を有効に使って、目標達成に向けて努力していきましょう。がんばれ南部中の仲間たち、Fight!!