

4 D

Do・Design・Dream・Discover

令和 6年 5月14日(火)
国立市立国立第三中学校
第2学年 学年通信 No.4

今年の体育祭学年種目はこれだ！！

台風の目

4～5人を一組とし、全員が一本の長い竿を持ち、定められたコースを走る競技。コースの途中に3個コーンが設置されており、そのコーンを中心に一回転します。みんながいるところに戻ってきたら、真ん中の二人は竿から手を離し、みんなの後ろに並びます。端の二人はみんなの足元に竿をくぐらせ、みんなはその竿を飛び越えます。一番後ろまで行ったら、今度はみんなの頭上に竿を通過させ、みんなはしゃがみ、前列まで竿を運んだら、次の人へ竿をパスしていく競技です。



<流れ>

- ・1組目から7組目までのリレーで順位を決定する。
- ・1つ目のコーンは左中心で回る。2つ目のコーンは右中心で回る。3つ目のコーンは左中心で回る。
(3つ目のコーンだけ半周)
- ・3つ目のコーンを回ったら、走って戻ってくる。
- ・指定の場所(待機場所から10m)になったら、真ん中の二人は手を離し、待機組の一番後ろにつく。
- ・竿を持つ両サイドの生徒が足の下に竿を通し、待機組が飛んでいく。真ん中の二人も待機組に合流し、自分達の持ってきた竿を飛び越える。
- ・待機組がしゃがみ、竿を持つ両サイドの生徒が頭の上に竿を通し、次の人に竿パスする。(直接手渡し)
- ・以下、1組目と同じ動きをする。
- ・着順判定は、7組目が終わり竿パスをしていた位置で竿を立て、待機組が全員座ったところでゴールとする。

<ルール>

- ・竿は両手で持つ。(手が離れたら、その場で待っていること。)
- ・コーンを回る中心の人は、背中を中心にしてもよい。(=コーンを内側にしてきちんと回っても良い。)
- ・中心の人がコーンをまたぐと違反。
- ・端に寄って竿を極端に短く持ってコーンを回ることを可とする。
- ・回転の中心は端の人。

<アドバイス>

◎竿の端を持つ人は、コーンを回るときは中心にもなるし、外側にもなります。走ることが速く、遠心力に振り回されないことが大切です。また、みんなの足元に竿をくぐらせるスピード感も持ち合わせていると良いかもしれません。真ん中の人は、戻ってきたときには自分達の持っていた竿をジャンプするので、体力がある人が良いかもしれません。

【体育祭実行委員より】

クラスが協力して楽しんで体育祭に取り組んで、よりクラスが仲良くなれるきっかけが出来るような体育祭にしたいです。全力で頑張って優勝しましょう!

本番で今まで頑張ってきた力を最大限に引き出せるように練習に取り組みましょう!!
そして、みんなが楽しめる体育祭にしましょう!よろしくお祈いします!

体育祭スローガンの勝敗笑美戦のように、勝っても相手チームを煽らず!敗北しても勝ったチームを怨まずに!笑って美しい戦いにしましょう!体育祭頑張らしましょう!
よろしくお祈いします。

体育祭実行委員としてクラスをまとめ上げ、盛り上げられるように精一杯頑張ります!
良いチームワークを築き最高な体育祭にしましょう!!

勝っても負けても悔いのない体育祭にするために、練習にも本番も楽しみながら積極的に取り組みましょう。
また、全員が一生懸命取り組めば取り組んだほど勝ちに近づきます。全員が協力し、必ず勝ちましょう。

勝敗関係なく楽しかったと思えるような体育祭になるように、最善を尽くして頑張らしましょう!
よろしくお祈いします。

体育祭 集中練習期間の予定

5月20日から体育祭の練習が始まります。急な雨や汗でシャツがびしょりになることもあるかもしれません。そのため、替えのシャツ・くつした・タオル・濡れてしまったシャツなどを入れる袋を準備しておきましょう。
ウェザーニュースによると、帽子を被らない場合、外気温30℃の場所に5分ただけで頭の温度は41.4℃まで上昇。一方、同じ条件で、帽子を被った場合の頭の温度を計測すると気温とあまりかわらず、32.4℃だったそうです。このように、帽子を被ることによって、頭の温度の上昇を9℃も抑えることができます。ぜひ帽子を持参できると良いでしょう。水分もスポーツドリンクや麦茶などにして、多めに持ってくるようにしましょう。

	行事	①	②	③	④	⑤	⑥	放課後	備考
20日 (月)	全校朝礼 教育実習始	学活	2-1					実行委員会 係会	
21日 (火)		道徳	2-3	2-1	2-2			放課後練習	特時
22日 (水)	合同研	2-2			学年練習				特時
23日 (木)	避難訓練	2-1		2-2				放課後練習	特時
24日 (金)		2-3				総合	総合	放課後練習	特時
27日 (月)		学活	2-1					放課後練習	特時
28日 (火)	スクールバディ	道徳	2-3	学年練習					特時
29日 (水)	合同研	予行練習			学活	総合		予行反省	特時
30日 (木)	予行予備	(予行練習予備)			(学活)			放課後練習	特時
31日 (金)		学年練習				前日準備		校庭部活以外は 活動可	特時
6月1日 (土)	体育祭	体育祭(雨天の場合は休日)						6月2日に公式戦 がある部は活動可	弁当持ち
3日 (月)	振替休業日 体育祭予備日	1日(土)実施の場合は振替休業日 (1日(土)が雨天休日の場合は実施)							(弁当持ち)

クラスが書いてあるところは、体育の授業です。