

# ともに

出逢えてよかった  
ありがとう

## 「生徒会役員」決定！



10/8(木)の6時間目、放送による生徒会立ち会い演説が行われました。今回の選挙に2年生からは7名が立候補をしました。それぞれが自分の思いを伝えた演説、立派でした。投票結果発表後、役員会議で以下のように組織が決定しました。生徒全員で生徒会を支え、四中を創っていきましょう。

会 長	森島 望羽	
副会長	三田 渚	大杉 巴那
書 記	田澤 莉央	桜井 健憲(1年)
会 計	荒井 茜音	奥澤 心富



## 新人戦の結果 (続き)

○県新人戦 ソフトボール部 (一中・四中合同チーム) 第3位

○市新人戦 体操競技女子団体 準優勝



・張替 彪男：男子個人総合第3位  
・青木 美心：女子個人総合第2位・種目別跳馬第2位・ゆか第2位



## 三者面談中の部活動について

○学校で活動する場合 ~4:00 → 4:15完全下校

○城沼体育館で活動する場合 3:30~4:30 → 4:45完全下校

(体育館が3:30~しか借りられないため、時間をずらして行きます)

## 持久走の授業

# 「自分を褒めたい」そんな走りを!

持久走の授業が始まりました。全部で6時間、体調を整えて頑張りましょう。部活で走っている人はガンガン走って、速さを見せつけましょう。普段走っていない人は、家で時間をみつけて練習をすると、走れるようになりますよ。

自分の力を出し切って、苦しいけれど清々しい汗を流しましょう。



### <ポイント>

- ・着地はかかとから。そしてつま先の方へ体重を移動し、最後に地面を蹴ります。
- ・肩の力を抜いて、肘を90°に曲げて気持ち後ろ目に腕を振るといいです。
- ・姿勢をまっすぐにして、胸を開いて走る方が腕を振ることができ、疲れません。
- ・意識して「吐く」ことが大切です。
- ・呼吸は足音のリズムと一緒にするといいです。

## ※ウォーミングアップについて

- ・「息が上がるまで」しっかりと走りこむことです。なぜ「息が上がるまで」かというと、準備運動で心肺機能にしっかりと負荷をかけることで全身に酸素を送る準備をするためです。これをしないと走り始めてすぐに苦しくなってしまいます。

---

# あと1年、進路選択に向けて

三者面談が始まりました。3年生の三者面談では、受験校を決定する大事な話し合いが行われています。あと1年です。あと1年で自分の選択肢を広げられる力をつける必要があります。「ここへ行きたい」と思っても、力がないと合格はもらえません。

また、総合の時間にパスカル（進路適性診断結果をまとめたノート）を活用し、自分の特性や得意なことや興味関心など知ることができました。三者面談期間は部活動も早く終わり、自分の時間も増えるので、自分の進むべき道について真剣に考え、家族で話をする時間を作ってください。今は、そういう時期です。

