



立志 鍛錬 協調

令和元年6月11日号

立三申

立川市立立川第三中学校  
Tachikawa Daisan J.H. School

だより

## 全員が活躍した体育大会

校長 山口真一

本校の伝統行事の一つである体育大会が、さわやかな天候のもと、大きな成果をあげて終わりました。一つ一つの種目に全力を注ぎ、熱い応援を送り、係の活動に責任をもって取り組んだ結果です。特に実行委員の皆さんは、大会の運営やクラスをまとめることなど、苦勞も多かったことと思います。しかしこうした経験を通して、リーダーシップや人との関わり方など社会で必要な力が確実についていきます。

本校の体育大会は他の学校にはない特色があります。吹奏楽部の演奏による入場行進、体幹を鍛える三中体操、学年縦割りによる生徒会種目の大縄跳びなどです。限られた練習時間の中で、どれもが見ごたえのある内容であり、観客の皆さんを大いに感動させました。体育大会のねらいである協力し合う態度や主体的に取り組む姿勢が達成でき、友達との関係がより深まりました。

現在、来年のオリンピック・パラリンピックに向けて、多くのアスリートが努力を続けています。特に近年は十代の選手の活躍が目立ち、低年齢化が進んでいます。

昨年の全日本卓球選手権大会では、張本智和選手が14歳の最年少記録で優勝し、今年の水泳日本選手権（飛び込み）では、12歳の玉井陸斗選手が優勝したことは記憶に新しいところです。アスリートとして活躍する選手の年齢は20台半ばが多く、体力のピークを過ぎても、技術の向上で30歳以上でも活躍している選手も大勢います。

スポーツ庁でまとめた各年代の運動・スポーツ実施調査では、小中学生の運動量が多く、高校以降下がりが続け、男子は40代後半、女子は18歳で底を迎える結果が出ています。せっかく身についた運動の習慣が途切れることは、もったいないことです。身体は10代後半から20代半ばにかけて急速に成長します。体力を向上させるには意識して運動することが必要です。毎日10～20分でもストレッチや筋トレを継続すれば、身体能力は高まります。今回の体育大会で、運動の楽しさをあらためて学んだ人も多いと思います。健康を維持するためにも人生を楽しむためにも、日々の生活の中に運動を取り入れる習慣を持ちましょう。