

令和6年度

# 赤羽根の里だより

茅ヶ崎市立赤羽根中学校 学校便り

令和6年4月30日(火)

校長 高橋 励

Dear Student(\*^\_^\*)

## かぎ じかん こうかてき 限られた時間で効果的に！

おおがたれんきゅう たにま みっかかん  
大型連休の谷間のような3日間。カラダのリズ  
ムがお休みモードになっていて調子が戻らない  
人もいるかもしれませんね(\*^\_^\*)  
りめん うんどうぶ はる ちがさきさわかわ ちくたいかい  
裏面に運動部の春の茅ヶ崎寒川地区大会の  
結果を中心に載せました。この3連休、湘南ブロ  
ック大会を闘っていたチームもありました。お疲れ  
さま!(湘南の結果はまた次の機会に!)

ちなみに、ちがさきしには「茅ヶ崎市立学校にお  
ける部活動の活動方針」というものがあります。  
これは、ちゅうがくせい ちゅうがくせい ぶんかてき かつどう  
中学生がスポーツや文化的な活動にバ  
ランス良く取り組める環境を作るために示されて  
いるものです(市役所のホームページで見られま  
す)。その中には、次のようなことが示されていま  
す。

- 週のうち平日1日以上、土日や祝日のうち1  
日以上は完全休業日をつくりましょう(朝練  
も部活動。休業日は朝練もしません)
  - 1日あたりの活動時間は、平日は連続2時間  
程度、休日は連続3時間程度にしましょう。
  - 定期テスト1週間前は休業日にしましょう。
  - 夏休みなどの長期休業期間は、平日に活動  
して土日を休業日にしましょう。
- ※ただし、たいかい はっぴょうかい などがつづく時期で休業  
日を取りにくい場合は、別の週に振り替えた  
りして調整するようにしましょう。

また、けがや事故、熱中症等の防止について、  
つぎ 次のことが示されています。

- 気象庁が発表する予報で茅ヶ崎市の暑さ指  
数(WBGT)が31℃以上(気温が35℃以  
上)の時には原則活動は禁止です。
- 防犯・安全のために自校で決めている最終  
下校時刻を守りましょう。

これから暑い季節がやってきますが、体力は  
一人ひとりそれぞれ違います。あなたを豊かに  
成長させるための部活動で、あなたの命が危  
険にさらされるのでは本末転倒。自分で限界を  
判断する力も身に付けられるといいですね。

また、赤羽根中学校は9月末まで生徒最終  
下校時刻は18時(道具の片付けやミーティング  
も含めてです)。大会期間中でも時間設定は同  
じ。限られた時間の中でも最後の大会直前に臨  
めるように、日々を積み重ねてほしいものです。

ところで、限られた時間といえば、2週間後  
は2年生はキャンプ、3年生は修学旅行と大きな  
行事が待っています。それと重ねて6月の体育  
祭の準備も始まっています。

1日に与えられている時間は、あなたも私  
も、1年生も上級生も、みんな同じ24時間。やりた  
いこととやらねばならないことのバランスはうまく  
とれていますか?挑戦と休息のバランスはどうで  
すか?特に1年生、エネルギー不足になってはい  
ませんか?

今週は、3日登校したらカレンダーでは4連休。  
5月からの学校生活を上手に乗り切るための上  
手なエネルギー回復の方法を探してみませんか。  
そして、連休明けからパワー全開で活動できるよ  
うしっかりと準備をしておきましょう!

# 赤羽根中 生徒の活動の記録

はる ちく たいかい けっか  
～春の地区大会の結果～

## 《サッカー部》

神奈川県中学生リーグ予選

リーグ1位 対腰越中、南足柄中、湯河原中、  
相洋・白鷗中

高円宮杯代表決定戦出場決定(県 Best16)

令和6年度湘南ブロック中学校サッカー大会  
(4月14日)

第2回戦 対大清水中 0-1 ●

## 《ソフトテニス部》

宮本杯(3月27日)

2年生の部 優勝

令和6年度茅ヶ崎市総合体育大会

ソフトテニス競技中学生の部(4月13、14日)

女子個人戦

ベスト16

代表決定戦通過

それぞれ湘南大会へ

女子団体戦 準優勝 湘南大会へ

男子個人戦 ベスト8

湘南大会へ

男子団体戦 ベスト8 湘南大会へ

## 《剣道部》

茅ヶ崎市春季剣道大会(中学生の部)

兼 第53回神奈川県中学校選抜剣道大会地  
区予選会(4月20日)

団体・男子の部

第4位 湘南大会へ

団体・女子の部

第3位 湘南大会へ

個人・女子の部

第4位 湘南大会へ

## 《バスケットボール部》

令和6年度春季茅ヶ崎地区中学校バスケットボ  
ール大会

男子の部(4月20日)

第1回戦 対松浪中 104-37 ●

女子の部(4月19日)

第1回戦 対西 浜中 43-36 ○

第2回戦 対旭が丘中 39-80 ●

敗者復活戦(27日・寒川東中会場)

対第一中 34-57 ●

## 《野球部》

神奈川県中学校春季軟式野球大会予選

兼 湘南ブロック大会(4月20日)

第2回戦 対藤ヶ岡中 1-3 ●

## 【校長のつぶやき】

その1 試合会場に仲間の応援に来てくれたあなたへ。きちんとした身だしなみとマナーのある  
応援、ステキでした。ありがとう!

その2 今年も暑くなりそうですが、すでに水の事故が報じられています。注意を怠りなく!

その3 先週久しぶりに朝の正門へ。生徒会本部役員の声かけのおかげで“チームおはよう!”  
に1年生も加わってパワーアップした感じですね。これからも良い朝を作りましょう!

その4 先日お知らせしたブレスレットの落とし物、連絡がありません。持ち主、いませんか?