



# 三条の風

八戸市立三条中学校  
学校だより第3号  
令和3年6月17日

結果が出ないとき、どうい自分でいられるか。  
決してあきらめない姿勢が、何かを生み出すきっかけをつくる

(イチロー選手のことば)

第72回八戸市中学校体育大会夏季大会が近づいてきました。今日は壮行式です。無事に大会を迎えることができることを、ずっと願ってきました。一年前、第71回の同大会は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となり、生徒たちは悔しい気持ちをぐっと我慢し、健気に学校生活を送りました。「今まで当たり前だと思ってきたことが、当たり前ではなかった」ということを、思い知らされました。

今年度は、水泳競技や体操競技は、いつもの会場を借りることができず、水泳競技では、6月13日の春季南部地方水泳競技選手権大会において、県大会の予選を行いました。選手全員が県大会への切符を手に入れており、幸先のよいスタートを切りました。

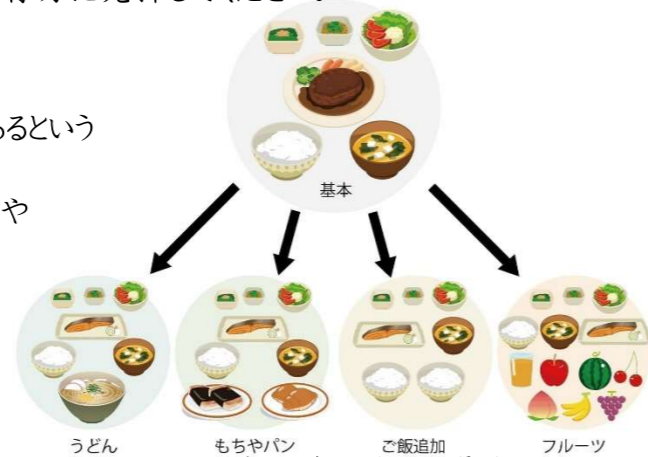
それ以外の競技は、今のところ、予定どおりの日程で開催されることになっています。日々の健康チェックを徹底し、ベストコンディションで大会に臨み、気合いを入れてベストを尽くしてほしいと願っています。八戸市内の中学生全員が一同に会して行う開会式は今年度も中止となりましたが、試合ができることに感謝し、マナーを守って、日ごろの練習の成果を存分に発揮してください。

## 試合前日の食事のポイント

栄養素のことやバランスがとれた食事をすることが大切であるという事は、生徒の皆さんも十分に知っていると思います。

前日は体を動かすエネルギー源であるグリコーゲン(糖質)を筋肉や肝臓にためておく必要があります。糖質の他、摂った糖質をエネルギーに変えるビタミン類をきちんと摂りましょう。

食物繊維や脂質が多い肉や魚は控えめに…。



## 試合当日の食事のポイント

基本は前日と同様です。エネルギー源である脂質を中心としたメニューとし、消化がよいものを選ぶようにしましょう。できれば、試合が始まる3時間前までには食事を終えている状態にするのがポイントです。また、時間が無い場合、最低限、糖質とビタミンミネラルは摂るようにし、試合後にたんぱく質や残りの糖質を補給するイメージになります。参考にしてください。



※試合当日の食事スケジュール

## 地域ふれあい学習

昨年度は、新型コロナウイルス感染症拡大対策として、中止になって開催できなかった、地域ふれあい学習。今年度は、5月20日(木)に開催することができました。

上長地区の町内会長さん方をお招きし、地域社会の課題や危険個所などについて情報交換し、また、会長さん方からは貴重なお話をいただくことができました。



## 八戸西高 野球部のみなさん来校 甲子園出場のお礼



八戸西高校野球部の皆さんが、春の選抜高校野球選手権大会で甲子園出場を果たしましたが、その際、本校生徒会が中心となって応援メッセージや千羽鶴を贈りました。

そのお礼に、色紙や応援グッズ、甲子園の土がついたボールをいただきました。夏の甲子園出場に向けて、頑張してほしいと思います。

## PTA 環境委員会 花壇整備 ありがとうございます！



5月30日(日)朝8時30分から、PTA環境委員の皆さん、約30名ほどの皆さんが集まり、花壇整備をしてくださいました。環境委員長さんの今年新たな取組でした。委員長さんの積極的な働きかけでたくさんの方々が集まってくれました。御協力いただいた、三条中学校保護者と教師の会環境委員会の皆さん、御参加くださった保護者の方々、ありがとうございました。

【5月30日(日)花壇整備作業の様子】

## 6・7月の主な行事予定

【6月】	1日(火)	生徒朝会・内科検診(1年)	14日(月)	心電図検査(1年)
	2日(水)	保護者参観日(1年)	17日(木)	市中体壮行式 部活動参観
	3日(木)	保護者参観日(2年)	19日(土)	市中体夏季大会～21日
	4日(金)	保護者参観日(3年)	22日(火)	振替休業日
	7日(月)	手づくり弁当の日	23日(水)	振替休業日 テスト週間～29日
	8日(火)	全校朝会	25日(木)	職員会議 夏季大会表彰式・報告会
【7月】	10日(木)	地域学校連携協議会① 口腔検査	29日(火)	2次考査
	11日(金)	耳鼻科検診(1年)	30日(水)	学年会議
	1日(木)	生徒委員会	19日(月)	生徒委員会
	3日(土)	吹奏楽コンクール八戸地区大会(～4日)	21日(水)	1学期終業式 体育祭軍結成
	5日(月)	読書週間～9日	22日(木)	海の日
	6日(火)	全校朝会	23日(金)	スポーツの日
	7日(水)	学校教育課訪問	〃	吹奏楽コンクール
	15日(木)	合唱コンクール		県大会(～25日)
	16日(金)	県中体夏季大会～18日		