



— 連携型中高一貫教育校 —

小瀬高校 学校だより

小瀬高 SPIRITS & PRIDE

令和元年度 第5号
茨城県立小瀬高等学校
令和元年 5月 29 日

【トレーニング体験】

5月13日(月)放課後、早稲田大学ラグビー部の専属トレーナーとしてトレーニング・メディカル・ストレッチを担当している阿部健太郎さんを招いて、トレーニング講座(第2回目)を2時間実施しました。講座では「力を伝える～上, 前, 左右に進む, 止まる～」と題して、より少ない力でより大きな力を発揮したり、怪我をしにくく高いパフォーマンスを発揮したりするために、自分の伝えたい力が100%伝えることができるようなトレーニングを紹介していただきました。運動部に所属している約60人の生徒が、上, 前, 左右に動く, 止まるについての効率のよい動きを習得するために、エキセントリックスクワットやサイドジャンプ等、実践的なトレーニングを学びました。参加した生徒たちは「意識してやることで効果が違うことを実感した」「毎日の取組が一流への道筋だと知った」などの感想を述べ、とても真剣に取り組んでいました。



「力を伝える～上, 前, 左右に進む, 止まる～」の講話から



実践的なトレーニングから



河野将真(3-2)さんより

力の伝え方についての講座を受け、実際にトレーニングを行い、普段運動するときと上手く身体が使えていないことが分かりました。どうすれば、身体を使えるようになるのか講座から学べたので、これから活用して能力アップを図りたいと思います。



【体力テスト】

5月16日(木)に、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、50m走、ハンドボール投げ、持久走からなる体力テストを実施しました。体育委員会が中心となって、挨拶や準備運動等を行い、集会を牽引しました。青空の中、それぞれの生徒が自分の目標に向かって取り組む姿が見られました。



開会式



50m走



持久走



ハンドボール投げ

葛面健心(3-2)さんより

私は体育委員会委員長として体力テストの運営に関わりました。運営の仕事をしてしながら自分も競技を行うのはとても忙しく大変なものでしたが、体育委員の皆と協力して全てを終えることができました。この経験は私にとってよい思い出となりました。



【高校生花いけバトルぎふ清流大会 準優勝】

5月18日(土)に高校生花いけバトルぎふ清流大会が岐阜県で開催されました。本校からは、大和楓果(3-2)さんと小野瀬陽香(2-2)さんが出場し、決勝まで進みました。惜しくも僅差(387対395)で負けてしまい、優勝することができませんでしたが、素晴らしい作品を作り、観客を沸かせました。今後の活動が楽しみです。



大和楓果(3-2)さんより

花生けを始めて一か月。初めての大会で準優勝できたことをとても嬉しく思いました。技術的な指導をしてくださった先生方、枝物を提供し、アドバイスをくださった地域の方々、パートナーの陽香さんにとっても感謝しています。次の東北大会も優勝目指して頑張ります。

