ISHIKAWA

水戸市立石川中学校　学校便り　No.5

令和４年７月５日（火）文責　砂田　和広

※石川中 HP に掲載

☆明るく　元気に　笑顔で　自分らしく☆

中央地区総体（水泳　バスケット女　剣道男女）　通信陸上

６月 23.24 日に水泳、28 日にバスケット女の中央地区総体が、25.26 日に通信陸上が行われました。各市郡を勝ち抜いた学校、選手が出場するので厳しい闘いでしたが、最後まであきらめず競技する姿が見られました。通信陸上では、名畑さんが、３ 年女子 100mで第 4 位と立派な成績でした。第 3 位までが関東大会へ出場できるのでもう一歩のところでした。７月９日には中央地区バドミントン、8.9 日には県総体陸上、15.16 日には県総体水泳に石中生が出場します。健闘を祈ります。

＜通信陸上＞　３年女子 100m　第４位　名畑　百花（県総体出場）

＜中央地区総体＞

剣道男子団体　２回戦進出　男子個人　田村　翔大（2 回戦進出）

幸田　千輝（1 回戦惜敗）

剣道女子団体（1 回戦惜敗）女子個人　黒田　美唯（1 回戦惜敗）

バスケットボール女子（1 回戦惜敗）

水泳　菊池　陸斗　男子 100m背泳（県総体出場）

寺門　蒼大　男子 50m自由形　100m自由形（県総体出場）

木ノ内　萌　女子 200 自由形　400m自由形（県総体出場）

石川　圭祐　男子 100m 平泳

＜石川中の歴史＞

本校は、昭和 58 年 4 月に開校しました。市内で 13 番目の中学校となりました。同年６月に校章を制定し、７月にはプールが完成、９月には校旗も制定しました。11 月２日には開校記念祝賀式が行われ、この日が創立記念日となりました。武道場が完成したのは、平成４年３月です。

※熱中症防止対策

梅雨が明け急激に暑くなりました。以下のことに注意して生活しましょう。

①就寝前に水分補給（コップ一杯）

②朝起きたら水分補給（コップ一杯）

③運動開始３０分前に水分補給（コップ一杯）

④運動中はこまめに水分補給（のどが渇いたと感じる前に）

⑤運動後に水分補給

⑥朝昼晩の食事を欠かさない

●水分とともに適度な塩分補給が必要です。

（スポーツドリンク、経口補水液、食塩水等）