



# エゾヤマツツジ

令和7年6月6日(金)  
生徒指導通信 第2号

上ノ国中学校指導部 担当:桂川

## 中体連開幕！チーム「上中」で頑張ろう！

明日は、中体連陸上大会が開催されます。上中からは22名の選手が出場。限られた時間の中、練習に取り組んできた選手の皆さん、記録に向かって精一杯頑張ってください！



上中職員一同、皆さんの健闘を応援しています！

### 応援マナーについて

#### <服装について>

- ・上ノ国中学校指定ジャージ（指定ハーフパンツも可）

#### <飲食について>

- ・競技場内での飲食は禁止。
- ・競技場の外であっても、食べ歩きしない。

#### <スマホ等の使用について>

- ・競技場内での使用は禁止。
- ・競技場の外であっても、歩きスマホや無断で人の写真や動画を撮影したり、SNS等に投稿したりしない。（肖像権等にかかります）。

#### <その他>

- ・選手テントへは近づかない。
- ・競技前や競技中の選手への声かけは応援のみ。  
※緊張感を持ち、集中している選手へ安易に話しかけない。
- ・競技場出入り口、自販機、トイレ、アスファルト等に「座らない」「たまらない」
- ・上中ジャージを着用しているので、誰が見ても一目で上中学生だとわかります。上中学生という自覚をもって行動しましょう。（挨拶や他校生徒とのかかわり方など）



陸上大会が終わると、次は球技・武道大会&吹奏楽コンクールへと続きます。3年生にとっては中学校生活最後の中体連&コンクール。大会本番に向けて今まで以上に気持ち(気合い)が入ってくる時期ですね。練習に精一杯励むことはもちろん、**「活動に打ち込める環境づくりを上中みんなで作る！」**ことも大事にしていきましょう！



それぞれの選手が真剣に練習に臨むことはもちろん大切ですが、その環境を整えることも、重要な要素です。ふざけあっていて怪我をすることや、何かトラブル等が起こって活動開始に遅れたり、その影響で気分が落ち込んだまま練習に参加したり・・・という状況では、しっかり打ち込めなくなります。活動に打ち込める環境づくりをみんなで作っていきましょう。

また、一生懸命に練習していると、体力的にも精神的にも苦しくなる場面があると思います。そんな時ふと「自分ばかり頑張っている」と思い込みがちですが、実は一緒に練習している仲間もそれぞれ苦しい思いをしているはず。自分だけと思わず、周りを見渡し、チーム「上中」の気持ちで互いに声を掛け合っていきましょう！