



生徒会スローガン「一生懸命が、カッコいい!!」くわでいーさー=モモタマナ(樹木)

中城中学校だより

# くわでいーさー

令和3年(2021年)5月6日発行

発行者 安田智  
電話 098-895-3271

## No.4

# 女子バドミントン部地区大会、個人シングルで篠原苺さん3位入賞! ソフトテニス部地区大会、3位入賞! 上位入賞おめでとう!!

4月28日にうるま市石川体育館で行われた、第24回中頭地区中学校**春季選抜バドミントン競技大会**の**女子個人シングルの部**で、本校の篠原苺さん(3の3)が見事3位に入賞しました。予選トーナメントを3勝しベスト4に進出。決勝リーグでは敗れましたが、3位に入りました。6月の地区中体連総合体育大会のシード権を獲得しました。ヤッター! **5月1日**には、中城村吉の浦庭球場で、第19回中頭地区中学校**ソフトテニス対抗戦**が行われました。中城村は予選リーグを2勝1敗で惜しくも決勝進出は逃しましたが、3位決定戦で北中城中学校に、平良彩・多和田莉乃ペアと津波美唯菜・ピーターズダナ小桃が勝利し、2対0で3位入賞を収めました。また、シード権を獲得しました。篠原苺さん、女子ソフトテニス部の皆さん、おめでとうございます。



↑3位入賞とシード権獲得、おめでとう!



↑北中城中に勝利した女子ソフトテニス部

女子バドミントン部、女子ソフトテニス部が幸先良い成績を出し、地区総体に向けて大きな励みになりました。地区総体まであと1ヶ月、3年生にとっては最後の大きな大会です。残された期間、コロナ感染予防を徹底しながら練習に取り組んで、中城中の各部が県大会に進むことを期待します。

### 新任職員の自己紹介5 大城美生(おもしろお 保健体育 1の4担任)

○那覇地区の鏡原中学校から転勤してきました。  
○趣味特技 趣味はバレーボール。好きな食べ物は、カレー、せんべい、コーヒーです。  
○好きな言葉 「コツコツが勝つコツ!!」  
○抱負 保護者、地域、職員と協力して、生徒の成長を全力でサポート出来るように頑張ります。よろしくお願いします。



### 新任職員の自己紹介6 照屋彰太(てるやしょうた 保健体育 10組担任)

○比屋根小学校から転勤してきました。  
○趣味特技 昨年からはゴルフを始め、テレビはなるべく巨人戦を見るなど年相応の過ごし方を模索しています。  
○好きな座右の銘 「日頃のおこない」です。良いことや悪いことが起きたとき、すぐこの言葉が出てきます。  
○抱負 生徒の「一生懸命」を全力でサポートしていきたい。



# 身体測定実施！どれだけ成長したかなあ！！

4月16日に今年度の身体測定（身長と体重）を実施しました。毎年のことではありますが、2年生や3年生の男子にとってはどれだけ身長が伸びたが興味津々です。昨年度よりどれだけ伸びたか？気にしながら測定を受ける生徒たちでした。

【(参考) インターネットで「身長を伸ばすための方法」を調べると次の情報が出ていました】

①**カルシウムはタンパク質と一緒に摂ると効果アリ!**「牛乳を飲めば身長が伸びると思いがちですが、実はそうではありません。カルシウムは骨の“密度”を上げる栄養素なので、骨の成長をうながして身長を伸ばすには、タンパク質と一緒に摂取することが重要なんです。また、カルシウムとタンパク質の吸収をよくするためには、ビタミンCやD、K、B群といったビタミン、そしてマグネシウムなどの栄養素も一緒に摂ることがポイント。納豆や魚の缶詰をおかずに追加したり、キウイやみかんといったフルーツを毎食のデザートに取り入れたりすると、さまざまな栄養素を効率良く摂ることができます。



↑身長を測ったら体重計ののって

②**「人間の身体は寝ている間に成長ホルモンが分泌される」**ので、『寝る子は育つ』というのは間違いではありません。とはいえ、長時間眠ればいいというわけではなく、“質がいい睡眠”をとることが大切です。寝る直前に何かを食べてしまうと、エネルギーが消化に使われてしまい、身体の成長をさまたげてしまいます。効率良くエネルギーを使うには、寝る3時間前までに食事を済ませるといいですね。



↑地域連携室で男女別々で測定しました

③**日光を浴びる!**「夏は身長が伸びる」

と聞いたことのある人もいるのではないのでしょうか。なぜ、夏に身長が伸びるといわれるのかというと、日光を浴びることで、成長ホルモンが分泌されやすくなるとされているためです。夏場の練習は熱中症などのリスクもあるため、運動しすぎには注意が必要ですが、日光を浴びることは大切です。

④**「骨が成長する期間は限られている」**ので、『まだ身長が伸びている』という人は、ハードすぎる筋トレは避けて、縦方向の負荷を増やすことを意識してみてください。そうすることで、筋肉の成長に使っていたエネルギーを骨に使うことができます。バーベルなどの器具を使ったウエイトトレーニングは、成長期の関節には強すぎる負荷がかかってしまい、骨の成長を止めてしまう可能性もあります。身長の成長が止まるまでは、避けたほうがいいでしょう」

「個人差はありますが、人間が身長を伸ばせる限界は“遺伝”によって決められています。ただ、『睡眠の質を上げる』、『いろんな栄養素を効率良く摂る』、『日々、骨に適度な負荷をかける』、『日光を浴びる』ということを積み重ねて、自分の限界まで身長を伸ばすことはできるはずです。成長期の皆さんは諦めずに、これらの要素を大切にしてください」



**新任教員の自己紹介7 山田千咲（やまだちさき 社会 1の2担任）** ○中学1年生の社会科を担当します。

○好きな食べ物は、つけ麺とタコライスが大好きです。

○好きな言葉 「神は乗り越えられる壁しか与えない!」「負けて初めてわかることがある!」

○抱負 たくさんの楽しい思い出が出来るよう精一杯務めます。一年間、よろしくお願い致します。