

# CENTENARY

2009. 9. 28  
第 36 号  
兵庫県立加古川西高等学校



文武両道による人格の形成

## 第61回 体育祭

年は1年生が例年になく頑張り、1年7組が総合優勝を勝ち取りました。

中でも今年披露された演技が素晴らしい。

事終了しましたが、無事最後の学

9月18日、爽やかな秋空のもと、第61回体育祭が開催されました。今年

は例年と違う競技も採用され、幾つかのハプニングもありましたが、無事最後の学



青春謳歌R (ムカデ競走)



ゴール!

男子優勝3—8大濱君、女子優勝2—5菊本さん

(100m競走)  
男子優勝3—8糟谷君、女子優勝2—4半田さん

〈総合得点結果〉は1位1—7、2位3—4、3位2—5でした。次に、各種目の優勝者を紹介します。



応援の前をキャタピラが

◆青春謳歌R (障害物R)  
①1年②3年③2年

若さのパワーに綱もビクビク



綱引きのロープが切れた!



綱引き……!



フォークダンス 踊るのは?



魔女登場!

◆4×100R  
①2—4②1—3③1—7  
◆4×200R  
①1—4②2—8③3—8  
◆男女混合R  
①2—5②3—4③3—2



経験とチームワークで勝利!

◆竹取物語(棒引き)  
①1年②2年③3年  
◆綱引き  
①3年②2年③1年  
(やはり3年生は重くて有利?)

◆20人21脚  
①3—1②3—4③3—6  
(3年間の経験が重要?)

**ちょっと一言** 呼吸について意識を持つことはすべての姿勢や運動を自分でチェックする時の大きな軸となることを知っていますか。息は心と体を結ぶ道だからです。手術に臨む患者さんの不安を少しでも取り除くために腹式呼吸を教えている病院もあります。また、肩胛骨をゆるめることも上半身のリラクゼーションに欠かせないと言われます。自然体の基本は「上虚下実」です。下半身の充実感と安定感を維持できるような正しい姿勢をこころがけましょう。