

# 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。

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。今年度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、無事終了しました。最後の学校行事となる3年生を中心に、最後のフォーダンスまで、力いっぱい演技が披露されました。中でも今年度は例年になく頑張り、1年7組が総合優勝を勝ち取りました。



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……!

◆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?)



フォークダンス 踊るのは?



魔女登場!

◆4×100R  
①2—4 ②1—3 ③1—7  
◆4×200R  
①1—4 ②2—8 ③3—8  
◆男女混合R  
①2—5 ②3—4 ③3—2



経験とチームワークで勝利!

◆20人21脚  
①3—1 ②3—4 ③3—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。