

令和7年度 9月行事予定

1	月	就職者面接指導① 身だしなみ週間 ☺
2	火	6限授業
3	水	就職者面接指導②
4	木	5限授業
5	金	運動会予行
6	土	
7	日	
8	月	運動会準備 校納金口座振替 ☺
9	火	運動会
10	水	(9/13の振替休日) 運動会(予備日)
11	木	運動会(予備日) 全校朝礼(秋祭りについて) かき夫参加希望者説明会(放課後) ベネッセ・駿台大学入試共通テスト模試(3年)
12	金	⑥総探 就職者面接指導(3)
13	土	(出校日) 類型・コース説明会・修学旅行説明会(1年) ↓
14	日	
15	月	(敬老の日)
16	火	就職選考試験開始 ⑥⑦森林林業木材産業体験学習1回目 (アグリカルチャーコース 2年)
17	水	
18	木	全校朝礼
19	金	⑥総探
20	土	
21	日	
22	月	中間考査発表 学年集会(全学年) ☺
23	火	(秋分の日)
24	水	身だしなみ指導⑤
25	木	全校朝礼 人権・同和教育 HR 活動② 身だしなみ週間
26	金	⑥総探 各種委員会(昼休み) ⑤⑥有高扇山堂水引体験 (紙のまちづくりコース2年) ↓ ⑥出前講座(3C)
27	土	
28	日	
29	月	☺
30	火	中間考査

☺…スクールライフアドバイザー来校予定日

御意見・御感想は電話または FAX でお願いいたします。
電話：0896-74-2017 FAX：0896-74-7221

第76回運動会の御案内

運動会を9月9日(火)午前9時から開催いたします(天候不良等順延)。御多用の折とは存じますが、ぜひ御観覧くださいよう、御案内申し上げます。

なお、入場できるのは事前登録をされた方のみとなります。御了承をお願いいたします。

- 来校される場合は、西門で受付をしてください。
- 校内への自家用車の乗り入れは御遠慮ください。自転車と原動機付き自転車は乗り入れができますので、校内の係員の誘導に従って駐輪場に駐車してください。
- 一般の自家用車につきましては、関川河川敷を利用できますが、自己責任のもとに駐車をしてください。学校付近の道路及びアリーナ土居等の施設は駐車禁止となっております。十分御留意ください。また、帰りの時間帯は混雑が予想されます。事故の無いようくれぐれもお気を付けください。
- 学校敷地内は全面禁煙になっておりますので、御協力よろしくをお願いいたします。
- 当日朝の天候等が思わしくない場合は、午前7時に実施の可否を本校ホームページに掲載するとともに、マチコミメールにてお知らせいたしますので、そちらで御確認いただき、学校への問い合わせは御遠慮ください。

なお、当日の競技の様子は後日、四国中央テレビコムスネットワークによる放送を予定しております。

生徒課より

いよいよ2学期が始まりました。学校行事も多く、多忙な学期ですが、勉強や部活動・進路実現など様々な面で、大変重要な学期となります。学校でも、健康・安全に留意し、勉強や諸行事に積極的に取り組ませたいと考えておりますので、御家庭におかれましてもお子様への御指導をよろしくお願いいたします。特に次の点に御留意ください。

- 車での送迎については、正門・西門や交差点付近での乗り降りを避けていただき、通行の妨げにならないように御配慮をお願いします。
- 土居高中生には身だしなみが乱れている生徒はほとんどいません。髪染めやピアス、眉毛の加工等については、御家庭でも十分気を付けて御指導ください。
- スマホ依存の問題、SNS関連のトラブル等が発生しています。お子様のスマートフォンの使用について関心を持っていただき、御家庭でルールを決めて使用させるように御留意ください。



9 月 土 居 高 だ よ り

千里の道も一歩から

生徒課長 伊藤芳明

夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。1、2年生は部活動や補習、運動会練習に、3年生は進路実現を見据えて、就職・進学モードに切り替えた上で、志望理由書の作成や、面接練習、運動会練習に励んだ夏休みだったと思います。

さて、今年の夏は、八幡和磨君と共に、7月25日から広島県広島市で開催された全国総合体育大会・インターハイに、(本校からは3年ぶりの出場)参加してまいりました。陸上競技については、各地区予選(全国11地区)で6位以内に入賞した選手、全国で各種目66名にインターハイ出場資格を得られます。(各地区4位までの種目もあります)

八幡君は県総体で12m85を投げ、愛媛県2位でした。しかし、この記録では、インターハイ予選の四国総体で6位以内に入ることはできません。最低でも13m50がインターハイ出場ラインと予想していました。

恐らく、本人も狙っていたと思います。私も、全てのコンディションが合えば、彼が13m50を投げる可能性は十分にあると思っていました。そう思う裏付けがあったからです。

私自身は、やり投げを専門として続けてきたこともあり、県合宿などでは、やり投げを多く指導することになります。昨年は、縁があって、やり投の崎山雄太選手(愛媛競技力本部)に本校のグラウンドへ2回練習に来ていただき、陸上競技部と練習する機会がありました。7月に行われた日本選手権でマークした日本歴代2位の87m16は今季世界5位。9月に東京で行われる世界選手権では表彰台を見据える活躍を見せています。やり投げを指導するにあたり目安とされる体力基準を一部紹介します。

やり投げ体力基準

【J a v e l i n M E N】 男子やり投げ

レベル(距離)	※ I H (インターハイ)				
	5 0 m	5 5 m	6 0 m	6 5 m	7 0 m
	四国出場	I H 出場	I H 決勝	I H 優勝	歴代10位
クリーン	7 0 kg	8 0 kg	9 0 kg	1 0 0 kg	1 1 5 kg
スナッチ	5 0 kg	6 0 kg	7 0 kg	7 5 kg	8 5 kg
ベンチ	7 0 kg	8 0 kg	9 0 kg	1 0 0 kg	1 1 5 kg
スクワット(フル)	1 0 0 kg	1 1 0 kg	1 2 0 kg	1 3 0 kg	1 5 0 kg
立幅跳	2 6 0 cm	2 7 0 cm	2 8 0 cm	2 9 0 cm	3 0 0 cm
立三段	8 1 0 cm	8 2 0 cm	8 4 0 cm	8 7 0 cm	9 0 0 cm
加速20m	2 秒 3 2	2 秒 3 0	2 秒 2 8	2 秒 2 6	2 秒 2 4
30m走	4 秒 3	4 秒 2 5	4 秒 2 0	4 秒 1 5	4 秒 1 0

全ての種目で、最低でも体力基準をクリアしていなくては、レベル(距離)は投げられないことが示されています。残念ながら、幸運な偶然や、奇跡は起こらないということです。

八幡君は、6月の出発前の練習では、クリーン85kg、スナッチ72.5kg、ベンチ102.5kg、スクワット(ハーフ)172.5kgでセットを組みました。50m加速でも、5秒85のタイムを残していました。

やり投と砲丸投とでは種目は異なりますが、体力的には、彼がインターハイ出場レベル(やり投げでは55m)を投げられる状況に達していると、私は感じていました。もちろん、ここに至るまでの努力は、並大抵のものではありません。

体力基準を満たしたからこそ、それに見合うレベル(距離)を投げられる技術を身に付けることができます。もちろん体力があっても「技能」を身に付けることは根気が必要で、とても難しいことです。

時間をかけて、いろいろな練習方法で根気強く同じ動きを繰り返し、繰り返し「技術」を反復して身に付けなくてはなりません。そうして投げる「技術」を自分のものにできたとき、「技術」が「技能」に変わります。四国総体では13m56(PB)を投げインターハイ出場をつかみました。

八幡君が入学して最初の試合の記録は9m21でした。

成功に近道はありません。日々の積み重ねを大切にしましょう。