

# Change and Make “安曇川”

一生懸命 ～学び、動く、つながる～

## ☆県体スキー・中体連冬季大会総合2位・女子総合1位

1月13日(木)びわこ箱館山スキー場で開催された第74回滋賀県中学校冬季体育大会(スキー競技)兼滋賀県総合スポーツの祭典第74回滋賀県民体育大会(中学の部)で本校生徒はクロスカントリーの部に参加し、上記のような優秀な成績を収めました。(以下は中体連HPより抜粋しました。)

◎学校別結果

順位	男女総合	得点	男子総合	得点	女子総合	得点
1	今津	33	今津	20	安曇川	14
2	安曇川	27	安曇川	13	今津	13
3	立命館守山	8	志賀	7	立命館守山	7

◎クロスカントリー

(男子)

参加数 男子 15名 女子 14名 合計 29名

	順位	氏名	学年	学校名	記録
男子	1		3	今津	0:17:14
	2		3	今津	0:17:51
	3	中村 勇翔	2	安曇川	0:18:08
女子	1		3	今津	0:10:22
	2	小島 ゆず姫	2	安曇川	0:10:31
	3	入江 花	2	安曇川	0:10:47

(女子)

	順位	学校名	氏名	記録
男子 120m	1	今津		0:42:10
	2	安曇川	白村 勇翔 安原 煌貴 道前 慧一 熊谷 啓巧	0:46:47
女子 60m	1	安曇川	入江 花 三好 里桜 小島 ゆず姫	0:20:46
	2	今津		0:22:46



2月1日(火)～4日(金)に長野県野沢温泉村で開催される全国中学校スキー大会には、小島ゆず姫さん、入江花さん、三好里桜さん、中村勇翔さん、安原煌貴さん、道前慧一さん

1月23日(日)～24日(月)に兵庫県豊岡市で開催される近畿中学校スキー大会には、上記の6人にプラスして、淵田心翔さん、中村心遥さん、金田千佳さん、大橋七海さん、熊谷啓行さん、の計11名が参加します。皆さんの健闘を期待しています。ガンバレ、安中生!!

(1/20の時点では両大会ともに開催される予定です。)

### 避難訓練から

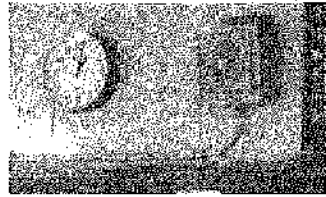
今年度第3回目の避難訓練は、実施時期をあらかじめ知らせずに突然実施するという方法で1月21日（金）に行いました。

いつ起こるか分からないということで、訓練自体には緊張感が高まっていた気がしました。実際の災害は想定していないところに起こるものです。日頃から、避難についての意識を高くもっていただければなかなかスムーズに動くことはできません。そういう意味では、良い訓練になったのではないのでしょうか。

避難訓練について書かれたWebサイトの一つに、『学校の訓練は間違いだらけ?』という内容がありました。

皆さんは、どんなことが想像できますか？

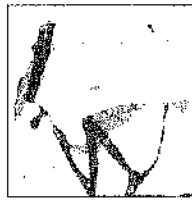
- ・机の下に入る、
- ・校内放送が入る
- ・すぐに外に避難
- ・避難にかかった時間をはかる
- ・防災頭巾



この五つが取り上げられていました。

どういう意味で問題なのでしょう。時間は、時間よりも全員が無事に避難すること、最も危険が少ない方法で避難することを優先することのほうが大事であると説明されていました。

防災頭巾は強い衝撃から頭を守るものではないので、本当に頭を守るためなら、右下図のような折り畳み式のヘルメットの方が、防災頭巾とは比べものにならないくらい効果を発揮するという事です。それはその通りですね。この際にいるんな当たり前を見直して試してみることが大切だと感じさせてくれるサイトでした。



### 感染対策を！！

自分の免疫力を高めるためのキーワードは、

- ・腸内細菌・食事とともに入る外敵の侵入に備え
- ・ビタミンC・免疫の中心であるリンパ球の活動に必須
- ・ビタミンD・感染の最前線に働く白血球の機能アップ  
太陽光を浴びて自分で作る
- ・亜鉛・風邪のひき始めに（インターフェロンの働きを調整）
- ・運動習慣・風邪をひくりすく・改善効果を高める
- ・メラトニン・ウイルス・細菌に対する免疫機能発揮  
夜、真っ暗な中で眠り分泌を

以前からこのような紹介をしていますが、ここ最近の感染拡大にも大変重要なことではと思い、紹介します。

そんな中、養老孟司先生のYouTubeで興味深い言葉を聞いたので、これも紹介しておきます。

「皆さん、お腹の中に細菌ってどれくらいあると思います？100兆ですよ。皆さん100兆の細菌、腹の中で抱えていて、最近流行っているのをご存じでしょう？除菌って「・・・」に生きているんですよ、皆さん。そういう生き物と。それで、どこまで『自分』かって分からないでしょ。初めから繋がってるんですよ、生き物も。全然人間はそれと関係なしに独立できていると思ってませんか？」

・・・例外に遺伝子、ウイルスの話へもあります。もし、関心があれば探して見てみてください。

### 内村航平選手 引退会見より・・・

1月14日（金）、オリンピックの体操で個人総合では2連覇、世界選手権で6連覇を果たした内村航平選手が都内で引退の記者会見を開きました。

内村選手は、会見の冒頭で「引退会見で特別な感情はなく、ただただ引退するんだなという感じで実感はあまりない。3歳から好きで体操を始めて1月3日で33歳になり、30年の体操歴のうち16年間を強化選手として活動させてもらった。人生の半分以上上の丸を背負ってこられたことは誇りですし、今後、何をやるにしても自信を持って発言していけると思っている」と述べました。そのニュースを見ていて、オリンピックでの内村選手の活躍が甦ってくるような気がしました。

その中でも、「世界一の練習を積みなくなった」のが引退を決意した理由だということに感動しました。結果がダメだとか、単なる体の故障だけでなく、モチベーションやメンタル面でも世界一の練習という状態に持っていくのが難しくなったということに流石としか思えませんでした。

長い間トップに立ち続けるということはどういうことなのでしょう。準備が完全に整えられなくなったときが引き際ということに、私たちは学ぶべきことが多々あるのではないかと感じました。誰にも引けを取らない練習を積み重ねていくことが結果に繋がっていくのであって、まず結果ありきではないということを私たちは、肝に銘じておかねばならないと感じた瞬間でした。

