

# 群馬を飛び出し戦う高高

## 関東の舞台でも奮闘

### 軟式野球部



球を投げる高崎

春季関東地区高校軟式野球大会は、6月1日から5日にかけて行なわれた。1試合目は高崎の城南球場で行なわれ、東京都の城西大学附属城西高校と対戦した。結果は0-4で初戦敗退となった。

部長の中田隼樹くん(3の6)は練習を、「チャンスをもにするために、バッティング練習に力を入れた」と語り、「試合は高高から近い球場で行なわれたため、リラックスして臨むことができた。しかし、試合を通して打撃面での力不足を痛感した」と試合を振り返った。(福田)

### ソフトテニス部

ソフトテニスの関東大会は、5月30日から6月1日にかけて、山梨県の小瀬スポーツ公園で行なわれた。高崎からは個人戦で大河原兜くん(3の6)・齋藤慧伸くん(2の3)ペアが出場した。結果は山梨県の笛吹高校、東京の駒澤大学高校に勝利、その後千葉県の本更津高校に敗れ、ベスト16となった。

大河原くんは大会に向けての練習について、「基礎的な

練習に重点を置き、特にサーブは人一倍練習した。自分の得意なプレーやコースを磨いて、試合の際に自信をもって臨めるように準備した」と語り、「昨年よりも順位を上げることができて良かった。一方で、関東大会で入賞し、インターハイに繋がる形にしたいとも考えていたため、悔しい気持ちもある」と試合を振り返った。(福田)

### ラグビー部

ラグビーの関東大会は、6月6日から8日にかけて栃木県の清酒開華スタジアムで行なわれた。高崎は1回戦で千葉県立専修大学松戸高校に5-14で敗北し、2回戦で神奈川県立日本大学藤沢高校に7-54で敗れた。

大会に向けての練習を部長の大塚亮輔くん(3の6)は、「アタックを中心とした全員での攻撃を意識した」と話し、「納得のいかない結果になってしまったと感じる。関東大会に出場できたことで満足してしまっていたからだと思う」と試合を振り返った。(福田)

相手を止める高崎



## 運動部の熱中症対策

### 夏の暑さに打ち勝つには



熱中症対策に効果的な飲料

3)と顧問の笠原宗太先生、養護教諭の三上佳奈先生に熱中症対策についてインタビューを行った。

村井田くんは、「サッカー部は、運動と休憩のメリハリをつけて活動を行なっている。熱中症になると、部活動に限らず日常生活においても支障が出るため、注意が必要だ」と話した。

6月後半に入ってから30度を超える日が多くなっている。そこで、屋外で活動を行なう部活の1つであるサッカー部の部長村井田隆太くん(2の15)分に1回は飲ませている」

近年、夏の暑さは深刻化している。そこで校内の熱中症対策や熱中症時の対応について、養護教諭の三上佳奈先生に話を伺った。

#### 校内で取り組んでいる熱中症対策は

授業中に水分をとれるようになっていくほか、エアコンの効いた涼しい教室での授業で、熱中症になるリスクを減らしている。また、熱中症が疑われた時には、第一教官室を休憩室として利用できるようになっていく。校内競技会では、駅伝の観戦場所のテントにミストを設けた。

#### 校内で熱中症が疑われた場合の対応は

と述べた。また、「暑さによつては、活動を控えたほうが良い場合もある。生徒が無理をしない、生徒に無理をさせない環境づくりを行なう必要がある」と語った。

三上先生によると、今年度本校では、熱中症の疑いで保健室を訪れた人が10人いる。特に、水泳の授業が始まってからは6人が保健室に来ていた。「熱中症の疑いのある人は、寝不足の人と朝ご飯を食べていない人が非常に多い。朝食だけでもしっかりと取ってから登校してほしい。日々の生活から健康に配慮することが大切だ」と注意喚起した。

これから夏休みが始まる。熱中症を予防するには普段から暑い場所を過ごし、暑さに慣れておくことが大切である。夏休みは生活習慣の乱れが起きやすいため、予定のない日も健康的な生活を送ることを心掛けてもらいたい。(土屋)

ことを伝え、保健室に来ることが大切である。その際も、一人ではなく、付き添う人がいると安心だ。万が一、重度の熱中症になった場合には、保健だより6月号に載っている熱中症のフローチャートに従って判断、行動してほしい。

夏場の部活動で注意すべきことは

熱中症を未然に防ぐために、チーム全体で休憩をとる意識を共有してほしい。休憩をとらずに我慢する人ほど、熱中症になりやすい。同じ運動でも、生活習慣の違いから、熱中症になるリスクに個人差があるため、特に注意が必要だ。熱中症対策を部全体で行ない、予防してほしい。(中澤)

## 校内の熱中症対策 「協力して予防を」

### 説 論

#### 睡眠から始める健康

今年の夏休みは、8月31日まで続き、昨年より6日長くなっている。夏休みの間、部活動で忙しい時期もあれば、旅行などで楽しい時期もあると思う。毎日を健康的に過ごすためにも、良い睡眠を軸とした規則正しい生活を心がけてみてはいかだろうか。

近年の日本人の睡眠不足は深刻化している。厚生労働省の調査によれば、1日の睡眠時間が6時間未満の人は、全体で約4割にのぼる。睡眠の質に満足できていない人も2割ほどいる。睡眠不足からくるパフォーマンスの低下によって、経済的な損失もあるとされ、GDP(国内総生産)

ともに様々な悪影響を及ぼし、生活に支障をきたす。良い睡眠は、我々高校生の生活に必要な不可欠である。

良い睡眠の条件として、質が高く、長時間であることが挙げられる。質の高い睡眠にするためには、規則正しい生活

上につながるだろう。

夏休みは、一学期の学習を見直し、復習する良い機会であり、それは生活面でも言えることである。睡眠生活を改善し有意義に過ごすと共に、二学期のスタートを良いものにしてほしい。(中澤)