

いよいよ令和5年も残すところ2か月。朝夕が寒くなり、秋の深まりを感じさせる季節となりました。朝の散歩でもモヤがかかり、朝



日とともに稲刈りの終わった田を覆う何とも言えない風景を目の当たりにするようになりました。少し高いところに行けば雲海がでやすく、兵庫県では竹田城(朝来市)なども有名ですが、肌寒さで身が引き締まり季節を感じるようになってきました。日中は暖かく、寒暖の差も激しくなるので、体調管理には十分に気をつけてください。特に2年生は来週からの修学旅行に向けてコンディションを整え、万全で楽しめるようにして欲しいと思います。

さて、10月28日、29日はウエイトリフティング競技県高校新人大会に部長として

行ってきました。体育館に試技台を組み立てる作業を前日に行い、ルールに則って各階級の競技を進めていきます。本校は男子3名、女子1名が出場。67kg級寺崎選手が5位(1年



生では最上位)、73kg級堀池選手が7位(1年生では2位)、81kg級柏本選手が3位、女子64kg級朝藤選手が2位と健闘しました。それぞれフォームも決まっております。1年生男子2名は特に今後の伸びに期待が持てそうです。2年生柏本選手もジャークで自己新をだしての3位入賞に、喜んで報告に来てくれました。唯一女子の朝藤さんは故障上がりということで十分な練習を積め



ていなかったのか悔しそうな表情を浮かべていました。大会では下段左写真のように各校から補助役員が出てプレートの付け替えをしてくれます。1kg単位での重量の調整やシャフトにしっかりとプレートを固定しないといけないことから毎回緩みがないかのチェックをしています。このスピードも全体の競技時間に影響してくるため、緊張感が漂っていました。競技はスムーズに進み、予定通りの時刻に表彰式、閉会式を行うことができました。選手の皆さん、引率の先生、お疲れ様でした。閉会式では挨拶をさせていただきましたが、その中で、練習の意義についての話をしました。ウエイトリフティングの選手は非常に短い時間で一気に力を発揮することが求められ、日頃からそういったことをしておかねばなりません。しかしながら試技順や試技の出来不出来によっては休憩できるあるいは次の試技に向け集中できる時間が短くなったり長くなったりします。どのような場合でも自らの力を発揮するためには練習の設定を考える必要があるという話です。陸上競技でも投擲や跳躍など力を発揮する時間は短いかもしれませんが、待ち時間やウォーミングアップの時間を考えると集中する時間はかなり長くなります。そのための練習が必要だという話です。練習の意味を考え、大事な場面で力を発揮できるようにして欲しいと思いました(学習も意味を考えれば効果的になるはず)。

10月30日には環境防災科3年生が「社会環境と防災Ⅱ」の授業で関西国際大学高等教育研究開発センター河田慈人講師をお招きし、防災教育のあり方から避難行動、避難所運営等についてお話いただきました。研究された内容をまとめて資料を用意していただき、わかりやすいお話でした。「ハザードマップを確認しよう」ということで芦屋周辺のハザードマップを参考に、埋め立て地に住んでいる人の避難方法について考えさせていました。日頃から周囲の情報を確認し、適切な行動をとるためにどうすれば良いかを備えておこうということでした。また避難所運営については、避難された方が行政に依存したことで復興が遅れた地域があることも指摘し、災害レベルを伝えるタイミングやその後のボランティア受付、避難所運営など見直すべき点について話されました。多くの経験や講演を聞いてきた3年生にとっては良いまとめになったことと思います。ありがとうございました。

