

CENTENARY

2008. 11 .13
第 15 号
兵庫県立加古川西高等学校



教育目標 人格の形成

部活動等の 結果と予定

第23回兵庫県高校生英語スピーチコンテスト東播磨大会が、10月25日（土）に明石西高校で実施されました。

本校からは、2年生の新田裕美さんが、「Honestick or Ricestick」の演題で、出場しました。英語コースのある学校からの参加者が数名参加する中、見事に1位に輝きました。

県大会での活躍が期待されます。県大会は、11月22日（土）の県立姫路西高校で開催されます。



【バトミントン部】男子は、東播磨大会で上位入賞を果たし、県新人大会ではダブルスで河合崇宏・堀健太郎ペアがベスト8に入賞、シングルでもダブルスの両名が12位に入り、11月22・23日に奈



【ソフトテニス部】男子は、新人東播大会で団体でベスト8に入り、個人の櫻井隆央・大内健史、出野文哉・砂田直哉、吉岡達朗・田中達也（全員2年生）の各ペアがベスト16位以上に入り、県大会に出場します。女子も同様に、団体でベスト8、個人では砂坂輝・西川来実（両名1年）ペアが県大会に出場することになりました。

良で行われる近畿大会に出場します。

女子は、竹野陽香・小春千奈津（両名2年生）、平野加奈・山内若菜（両名1年生）両ペアとも健闘しましたが、2回戦で敗れました。

【水泳部】県ジュニア選手権大会が神戸ポートアイランドスポーツセンターで9月6・7日に行われ、築山 望さん（1年生）が100m平泳ぎで1分17秒66で3位に入賞しました。

【ソフトボール部】夏から実力をつけ、好調さを維持していましたが、県新人東播予選では、準々決勝の1点差による敗北をきっかけに、歯車が狂い始めたのが、敗者復活でも惜敗が続き、残念ながら県大会出場を逸しました。

【野球部】秋季県大会の1回戦、尼崎小田高校に8対3で大勝しました。2回戦は中神戸地区の優

勝校で強豪の神戸弘陵に6回まではリードをしていましたが、2対3で逆転されました。逃した魚は大きいといいますが、本当に、残念な試合でした。次に期待が持てます。

【ラグビー部】夢の花園に向けての県大会は、1回戦県西宮と西宮甲山の合同チームに133対0と大勝、2回戦姫路東に86対0と完勝しましたが、準々決勝でシード校の市立尼崎に0対46で敗れてしまいました。

ここまで頑張った3年生は、花園の夢を先輩に託し、心機一転して、受験での夢を実現させてほしいものです。

【バレー部】男子は9月27・28日に行われ、東播全体4部リーグで全勝、見事に優勝を果たし、3部に昇格しました。また、大会運営への協力や、マナー面での素晴らしさを認められ、ベストサポーター賞を受賞しました。

ちょっと一言 運動部の顧問の先生方を中心にして、粟津にある「TOP RUN」トレーニングジムで加圧式トレーニングを体感しました。このトレーニングは、筋肉への血流を適度に制限することで、負荷を少なくし、短時間でより驚異的なトレーニング効果を出せる、目下、話題のものです。血流の制限によって普段使われない毛細血管まで血行をよくし、疲労物質である乳酸が早くから蓄積され、それによる刺激で成長ホルモンの分泌が促進されます。少ない負荷で行うので、筋肉に与えるダメージも少なく、短い時間で効果が期待できるものです。運動選手の筋力アップはもちろんのこと、高齢者やダイエット目的にも適しているようです。