

実りのある大会になった

練習の成果がでた女子テニス部とサッカー部

蒼穹

発行者
上士幌高等学校
新聞局
編集長
加藤 駿
第267号
令和2年10月15日

勝てると思わなかった

9月5・6(土・日)に帯広の森テニスコートで第38回十勝地区高等学校テニス新人戦大会兼第42回北海道高等学校秋季テニス大会十勝支部予選大会が行われ、2日目のシングルの2年生の西部夢菜さん(2A)が1回戦で勝利を収めた。

また、8月29・30(土・日)第99回全国高等学校サッカー選手権大会十勝予選が帯広の森で開催されて、1回戦目の試合は上士幌高校と足寄の連合チームが勝利を収めた。



西部夢菜さん(2A)

1回戦について西部さんは「ベストを出せたと思う。勝った時は、あっという間に終わっていた。勝てると思っていたので、逆負けかと思っていたので、勝った実感が無い。ボールに回転をかけることを確立できた」と振り返り、これからの課題として「ボールがあまり伸びない、足をもっと動か

せるようになること」をあげていた。

他の出場者のコメント
帰山千聖さん(2B)

「ダブルスで緊張がプレーに出てしまった。シングルスはベストが出せた」

川原有紗さん(2A)

「前回よりもいいプレーが出来たと思う」

また、1年生は硬式テニス最初の大会出場となった。

養野羽未さん(1B)

「緊張して頭が真っ白になった。技術を磨いて、2セットぐらい取れるようになりたい」

太田 凜さん(1B)

「前日から緊張した。日

頃の練習をもっと丁寧にこなして、1回戦突破したい」

なお、今回の大会について顧問の山崎先生は「夏の間の練習を発揮できたと思う。1年生は初めての出場で、試合の雰囲気を感じたと思う。新しい課題なども見つかり、今後のぼしていくべきところが再確認できるなど、実りある大会になった」と振り返り、今後取り組んでいく内容も語った。

試合結果
西部6・3米澤(三条)

西部0・6川端(南商)

川原0・3山本(芽室)

帰山0・6明日見(柏葉)

太田0・6駒井(大谷)

養野0・6遠藤(柏葉)

いっぽう男子は8月30日に開催された高体連十勝支部ソフトテニス新人大会兼北海道高等学校新人ソフトテニス選手権大会十勝支部予選会に1年生 内藤唯人さん(1A)と谷口流輝さん(1B)が出場した。

(シングル)

谷口 対 宮崎(三条)

次はフットサルで優勝する

この大会は上高9名、足寄4名の連合チームとして参加。更別農業戦は、足寄の飯田さんと上高の松川大吾さん(1A)が得点し、2・1で勝利したが、2日目は強豪、帯広北高校とあたり、0・18で敗退した。

主将の杵淵友輝さん(3A)は「初戦は先取

点のおかげで、同点になっても追加点を取れて突破できたと思う。足寄高校と何度も合同練習を持つたおかげで連携の精度が上手くとれていた」と振り返り「次はフットサルで復帰し、1点でも多くとることを目指す」と目標を掲げた。

顧問の坂口英樹先生も「MVPは杵淵くん。ゲームの流れを見て動き、ケガをしながらも体を張ってピンチを救ってくれたから」と評価した上で「11人戦で勝てたのは嬉しい。今までとは違う大きいことだった」と喜んでいた。「足寄とは去年



谷口流輝さん(1B)

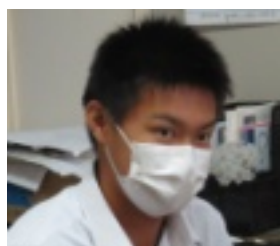
2・4 負
内藤 対 黒田(帯業)

0・4 負
上士幌 対 大谷

2回戦
上士幌 対 帯業

0・4
谷口「シングルスでファ

先取点のおかげで勝てた



内藤唯人さん(1A)

イナルセットまで戦ったが負けてしまった。だけど前回に比べて精神が成長していて、お腹が痛くならずに挑めた。ダブルスでは練習量が少なく不安だったけど、途中から勝つ自信が出てきた。前衛を活かしきれなかったのが今後の課題」

内藤「今回は2回目の試合だったから前よりもボールが打てた。ダブルスは正直勝てると思っていなかった。次の大会までに、速いボールが来た時に対処できるようになっていたい」

顧問の橋浦先生「ダブルスの練習があまりできていない中で、よくやっただと思う。シングルの試合は残念な結果になってしまった。次に向けて頑張ってほしい」と振り返った。

(渡邊このみ)

から10回以上合同練習を重ねてきたので連携は悪くはなかった」ようである。走る・蹴る・止めるの基礎ができていればもっといいゲームになっていた」と改善の余地も指摘していた。

その後10月4日には校内での新人戦で帯広南商業と対戦し「2・7で点差は開いてしまったが、内容は良かった。粘り強くディフェンスをし、細かいパス回しで相手を崩すことができていた(坂口)」。そうだと。

今後のサッカー部の活躍に期待している。

(早坂 柚香)

箸休め

最近めっちゃくちゃや鮭が食べたいです。鮭って赤く見えてもあれで白身魚なんです。よくスゴくないですか▼赤くなる原理はフラミンゴと一緒に赤い色素を含むプラシチンを食べることです。人間がそのプラシチンを食べると体が赤くなるのか気になります▼私が思うに人間で試したらどうなるのか気になります。色白の人だと多分体が真っ赤になるのかなと思います。生物っておもしろいですね▼もう一つ書きたいことがあります。最近朝起きるのがつらくてよく二度寝したくなってしまします▼多分二度寝したくなる原因は夜遅くまで起きていてのが原因です。なぜ夜遅くまで起きてるのか？理由はスマホを夜まで触っているからです▼ところでyoutubeを見ていて怖い動画見つけたんですよ。ロボットがどんどん化粧をしていて最後は女の顔になった後それが割れる「No life」。これを夜中に見てしまいたい後悔しました。なんで夜中に怖い動画見ちゃうのか。でもやめられないんですよ。(佐々木悠真)

1年生が介護体験実習

1コマ目の講話では、移動し、段差を上り下り

少子高齢化や認知症、介護について話を聞き、グループでその人の立場になり話し合った。誰が親の面倒を看るべきか、それとも施設に入れた方がいいかなど、自分にできることを考えながらの話し合いとなった。

2コマ目は、2人でペ
アを作り体験者と介護者
に分かれ、片足と片腕を
固定し、杖を突きながら、
階段の上り下りをする
「半身まひ体験」と、耳
栓と目隠しをして廊下を
は、自分たちの日常生活
では馴染みのない動きだつ
たので苦戦する生徒が多
くいた。さらに、目が見
えず、耳も聞こえない中
での移動はかなり恐怖を
感じやすい行為のため、



何も見えないよ～

めちゃくちゃ怖い

体験者の悲鳴が廊下に響いた。「いかに、介助者が体験者に寄り添って行えるかが重要となり、信頼関係も必要な体験である」と講師の先生が話してくれた。

今回の体験を通して学んだことを忘れずに、実行していきたい。ちなみに、車椅子体験で沢山事故に合い、とても怖かったです。

（渡邊このみ）

(渡邊このみ)

あなたに自信はありますか？

同友会を招いた面接練習終わる

9月11日(金)に3年生の「総合的な学習の時間」で「とかち中小企業同友会」による面接練習があった。今回来ていただいたのは表の通り。

瘡師(ぎやくし) 里美
さんは練習員後「(生徒は)

表情や相手に対してどう自分の言葉で表現するのか考えられていた」と印象を話してくれた。また小森豊弘さんは「皆緊張しているなあと思った」が同時に「こんな練習の機会をもうけてもらって



自分の事をもっと知る

表情や相手に対してどう自分の言葉で表現するのか考えられていた」と印象を話してくれた。また小森豊弘さんは「皆緊張しているなあと思った」が同時に「こんな練習の機会をもうけてもらっている皆さんが羨ましいとも思った」とご自身の高校時代と重ね合わせていた。さらに及川悟さんは私たちに「あなた達は自信を持っていますか」と問いかけ、それに誰一人として手が挙がらなかった

たことで自分達の「自信のなさ」に気づかされた。皆さんの中にも面接練習などで自信が無いことについて言われた経験の

野崎姫留さん（3B）
「アドバイスが貰って自分の事をもっと知って面接の時に生かしていきたい」

ある人はいないだろうか、私はまずメリハリのある動きから取り組んでみようと思う。

1・2年生の皆さんも来年、再来年とありますので是非参考にして臨んでみてはどうだろうか。

（木村 彩夏）



面接の時間が短かった

黒木颯太さん（3A）
「思いのほか面接自体の
時間が短かった」

及川 悟 様	大沢商会
瘡師 里美 様	(株) 平和園
小森 豊弘 様	ダスキンオビヒロ (株)
及川 沙織 様	C h i p s

先生の休日⑦



一緒にキャンプに行きたいな

第7回先生の休日は、るサッカー部の練習を指導しているが、練習がない日は、娘さんたちと公園に行ったりしているそう。今年には新型コロナウイルスの影響で、遠くに連れていけないから、代わりに近くの公園に連れようとして、雨の日でも

1年B組の担任で全学年男子体育を担当、サッカー部の顧問をしている相場和之先生だ。

先生は3人の娘さんを持つ父である。普段の休日は顧問をしてい

娘さんが参加いた。(順位はヒミツ)

ちなみに相場先生は雨の日でもランニングを行う「シヤワーランニング」

というものを行ってらる

走るんですか？

るらしい（先生によると「あいつでかいから負けないようにしないと」だそうだ）。奥さんを手伝うために毎朝食器を洗ってから出勤したり、どんなに帰りが遅くなっても愛犬のお散歩をしているそうだ。

の行動でずっと体に力が入っていて、とても疲れた」

有賀孝太郎さん (1A)

「車椅子体験で目が見えない中で動くのは想像していたよりも怖かったし、不便に感じた。階段の上り下りは不安定で杖が頼りで落ちそうになりながらで怖かった」

の子が最近、字が「たまに雨が降ったと読めるようになってきたから、家族で力を入れた」とのことだ。さらに、娘さんと毎朝ランニングをして9月16日に上士幌町で行われたマラソン大会に

「たまに雨が降ったとき走らないと習慣化ができないから、雨の日でも走るようにしているだよね」また、先生の家での過ごし方は、仕事の一環として筋トレをされていて、今は1Bの佐々木君に負けないように頑張っている。

娘さんと今後やりたいことは？

「たくさんあるけど、まず、一緒にキャンプに行きたいな。冬になったら、スノーボードとかスキーにも行きたいかな」だそうだ。次回は事務の及川さんの休日を調査する。

（渡邊このみ）

(渡邊のみ)