

## 大阪市立市岡東中学校

# 元気アップ便り

元気アップコーディネーター 千葉清二

こんにちは。最近、初夏を思わせる陽気ですね。この時期はとても紫外線が強くなってきます。紫外線の強さは気温とはあまり関係がなく、太陽高度によります。したがって夏至に近くなるこの時期から日焼けが強くなるのです。紫外線は地上からの反射も加わります。特に新雪では80%近くも反射しますので春スキーに行った人は、真っ黒に日焼けした顔をしていますよ。アスファルトなども20～30%も反射しますので、日傘をさしているからと安心してはいけません。年をとると日焼けがシミになったり、がんを誘発したりしますので、気をつけたいものです。しかし、若い君たちはそんなこと気にせずに太陽のもとスポーツに頑張って、汗をかい新陳代謝を強め、身体も心も鍛えましょう。

若い人といえば、最近本当に10代の若い人の活躍が目立ちますね。まあ、どうしてもスポーツ界の人の活躍がクローズアップされてしまいます。例えばフィギアスケートの宇野昌磨君（19歳）が羽生君のライバルとして注目されていますし、スキーのジャンプでは高梨沙羅さん（20歳になりましたが、中学生から優勝していました。）が絶対王者の強さですし、卓球の女子では平野美宇選手（17歳）がアジア大会で世界ナンバー1、2の中国選手を破り優勝しました。これは21年ぶりの快挙です。また、水泳女子では池江璃花子さん（16歳）は史上初の5冠を達成しました。他にも男子体操界では内村航平選手の後を継ぐと期待されている白井健三選手（20歳になりましたが・・・）などなど、数えきれないぐらいに活躍していて、頼もしい限りです。

しかし、今回私が本当に驚いているのは将棋界の新星です！！あまり、将棋に興味のない人も名前ぐらいいは聞いたことがあると思いますが、将棋界の絶対王者として君臨している羽生善治（はぶよしはる）三冠を破ってプロになって以来、現在公式戦16連勝中（先日地元での将棋祭りで負けましたが公式戦にはカウントされません）の藤井聡太4段（なんと14歳）です。これは快挙中の快挙というか、とてもあてはまる形容詞が思い浮かびません。今、人気の漫画で「3月のライオン」というのがありますが、（映画でも上映中です。）たとえ漫画でもこんな勝ち方は「ありえない」として書かないでしょうね～。

### 元気アップ学習会のお知らせ

この「元気アップ便り」と前後して、3年生のみなさんに5月の学習会の予定を配布しました。

この予定表にも掲載されていますが、3年生のみなさんの学習のお手伝いのために「放課後元気アップ学習会」や中間テスト対策学習会も実施しますので、ぜひ参加しましょう。

1、2年生のみなさんも連休明けは、何かと体調がすぐれず、だるい感じがするものですが、勉強にクラブに頑張ってください。

