



好学愛知 自律敬愛 質実剛健

鶴丸イ言

鹿児島県立鶴丸高等学校

〒890-8502 鹿児島市薬師二丁目1番1号

TEL 099-251-7387 FAX 099-255-3433

http://www.edu.pref.kagoshima.jp/sh/Tsurumaru/top.html

なぜ走るのか

保健体育科 富岡剛

去る11月12日(金)、令和3年度第69回鶴丸高校桜島ロードレース大会が開催されました。天候の動向が心配されましたが、当日はランニングに最適な気候となり、空には美しい虹が私たちの健闘を応援するように、出迎えてくれました。

ところで繁栄する事ができたといわれています。生身の人間の能力は、他の自然界の生物と比べれば下位に属しますが、持久力だけは、他の生命の追いつかぬぐらうに抜きん出ています。実は犬や馬でさえ、人間にはかなわないのです。私たちが地球上最強の持久力を持ち、グレートジャーニーを繰り返す能力は、人間の進化に不可欠であったと言っても、過言ではないでしょう。

- 【1年女子】 1位14R 宮脇咲葵 (21分08秒) 2位17R 河野可憐 (21分36秒) 3位11R 吉富実結 (21分42秒) 【1年男子】 1位17R 南 陸斗 (38分02秒) 1位17R 品川直輝 (38分02秒) 3位14R 川元康暉 (38分41秒) 【2年女子】 1位28R 中島和音 (20分09秒) 2位27R 中村美月 (20分43秒) 3位26R 武内楽咲 (22分06秒) 【2年男子】 1位22R 三原耀介 (36分42秒) 2位28R 宝蔵 隼 (37分00秒) 3位25R 新里蒼志 (38分08秒)

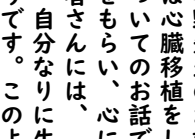
正直、やっとならぬ！と思っている生徒諸君も多いと思います。誰しも、きつくないと思いをしても、長距離を走りたくないと思うことでしょうか。では、なぜ鶴丸高校生は走らなければならないのか？そして、なぜ人は走るのでしょうか？それは「人間の宿命であるからだ」と言えるかもしれません。遡ること300万年

12月の行事予定

Table with columns: 日, 曜日, 行事, 校時, 学食. Rows include exam dates, SC school events, and sports activities.

それから長距離走は、学習に良い影響を与えるという事です。ハーバード大学のレイティ博士は、運動が脳に良い効果をもたらすことを、研究結果より明らかにしています。また、国内の数々の研究結果から、運動と学力には相関関係があることが実証されています。長距離走(有酸素運動)を行うと、BDNF(脳由来神経栄養因子)やIGF-1をはじめとするマイオカイン(筋肉で生成される体に良い物質)が分泌され、学習能力を強化させたり、認知症を防いだりする効果があることが、最新の研究により分かっています。また、長距離を走ることにより発生する乳酸が多いほど、脳の認知機能を高めることが実証されていることは驚きです。一昔前、乳酸は疲労物質として悪者扱いされていましたが、今では脳のエネルギーとして非常に有益な物質なのです。

今年度の様子



私は、この講演会の少し前に、小野先生の人工心臓の開発に関する特集をテレビで見ましたので、この講演を首を長くして待っていました。私は、今、医療の道に進むことは視野に入れていませんが、今日は医師にしか知りえない医療の知識を得たり、心臓移植において繰り広げられるドラマを味わったりすることができたので、個人的には大変有意義な講演会を聞くことができたと思います。



↑分かりやすく最先端の医療現場について説明してくださる小野先生

11月5日(金)に川商ホールで、今年度の文化講演会が開催されました。講師は東京大学医学部心臓外科教授の小野稔先生で、「世界に向けて羽ばたこう！君たちの力は無限に大きい」という演題で貴重な話を聞くことができました。講演を聞いていた生徒達は、先生が携わってこられた最先端の手術など、現場の生の話に大変興味深く聞いていた様子でした。この講演会を企画して下さいました42回生の先輩方にも感謝したいと思います。

令和3年度 文化講演会開催

と、患者さんの肩の荷も下りるだろうと感心しました。また、医師は治療の腕と、柔軟な心を兼ね備えていなければならぬという事が分かりました。そして、これはどの職業にも通じることなのではないかと思いました。私は将来どの企業に就職し、どのような仕事にあたるかは、まだ分かりませんが、自分の責務だけでなく、他人の気持ちを考えて最善を尽くせるような仕事をしたいと思っています。そして、自分が充実感を得ることと、他人に感謝されることをどちらか実現できれば、自分の役割を全うできるのではないかと思います。

- 1 株式会社カネカ 2 株式会社レゾナンス 3 日経ナショナル ジオグラフィック社 4 日本IBM 5 ベネッセコーポレーション 6 (株)三菱UFJ銀行 7 國學院大學経済学部 8 順天堂大学医学部附属浦安病院 9 株式会社フォトシンス 10 清水建設株式会社 11 大成建設株式会社 12 中外製薬株式会社 13 株式会社電通 14 株式会社 空想科学研究所 15 東京大学保健・健康推進本部 16 日本航空(株)

2021 GO鶴セミナー実施

新型コロナウイルス感染症により2学年の修学旅行が東京から鹿児島に変更になったため、代わりにリモートによるGO鶴セミナーが開催された。例年であれば、修学旅行期間中に首都圏の事業所を自分たちで訪問するはずだった生徒達に同じような機会を何とか提供してあげたいという東京鶴丸会の思いがあり、今年度初めて開催することができた。以下は、協力してくださった事業所の一覧である。

発行時の予定です。変更があるかもしれません。

【小宮2学年主任の話】 将来、日本の中心で活躍するであろう本校の生徒達にとって、本当に良い機会になりました。WEB回線の問題もあり、うまくいか心配でしたが、大きなトラブルもなく実施できました。生徒の真剣な様子を見ると、今後に繋がるのではないかと思います。協力してくださった東京鶴丸会の皆様にはこの場を借りて感謝申し上げます。

弓道部・テニス部九州大会でも大活躍 弓道部(男女)と硬式テニス部(男子)は、県新人大会で3位入賞し、11月6日〜7日に長崎県佐世保市で開催された第29回九州高等学校弓道新人選手権大会と、11月12日〜15日に鹿児島市で開催された第44回全国選抜九州地区テニス大会(Bブロックの部)にそれぞれ出場しました。弓道部は男子個人の部で26Rの平山巧さんが3位入賞、テニス部はBブロックの部で団体準優勝と両部とも活躍しました。入賞した平山さんとテニス部キャプテンの21R上大迫さんに大会についてインタビューを行いました。

【平山さんの話】 今まで県大会レベルの大会しか出場したことがなかったのですが、レベルの高い他校の様子を見てとても刺激を受けました。今回は個人で3位に入賞することができましたが、県大会での失敗が大きな糧になりました。弓道では個人決勝は、外してしまおうと脱落するのですが、県大会では一本目で外してしまいました。今回は、その反省をいかして集中することができたと思います。今回は、県大会の失敗を生かして九州大会で成果を残すことができたので、来年の県総体では今回の経験をいかしてインターハイ出場を目指したいです。

【上大迫さんの話】 昨年に引き続き九州大会に出場できました。昨年は、一回も勝つていない悔しい思いをしたので、先輩たちの分もリベンジができたのではないかと考えています。特に今大会は地元鹿児島での開催ということで、裏方の仕事も経験することができました。先生方ははじめ多くの方々の協力があった大会が開催できることを改めてありがた感じ、大会に参加できたことも含めて感謝の気持ちを強く感じました。また、レベルの高い高校は競技だけでなく大会会場の態度も一流であること学んだので、今後に繋がっていきたいと思います。



健闘を称え合う 平山さん(左)と上大迫さん(右)