

7月に開かれた『第63回 宮崎県中学総合体育大会』で、福島中学校弓道部（仁田脇孝男顧問・32人）が女子団体の部で優勝。見事、全国大会への切符を手にした。

前列左から野上未来さん、松浜里子さん、上田晴佳さん。後列左から津曲みせいさん、仁田脇孝男先生（顧問）、松本彩さん、野辺絵美梨さん。



第63回宮崎県中学総体『弓道女子団体』で優勝しました

「全国大会ではもちろん、優勝をねらいます」

訪問しました。弓道場には3年生の女子部員6人が全国大会に向け、熱心に練習に取り組む姿がありました。ためらいながら声をかけると、快く応対してくれました。

仲の良さが自慢

個人戦より、団体戦の方が精神的に大きなプレッシャーを感じるもの。その点について尋ねてみました。「団体戦では1チーム3人が順に矢を射るのですが、それぞれにプレッシャーがあります」と主将の野上未来さん。「最初に矢を射る人はまず1本目にあてないと後が続かない」と野上さん。2番目は「1番目の人が当てたら流れを変えないように、外れたら悪い流れを変えなきゃと思う」と上田晴佳さん。そして最後は「前2本が外れたときは、ここで自分が決めなきゃと思う」と野辺絵美梨さん。そして皆が『絶対的エース』と推すのは野辺さ



真剣なまなざしで矢を射る様子。

ん。「精神的に強くて、前2人が外しても必ずあててくれる」と口をそろえます。ちなみに「悪い流れが続くようなときの解消方法は」との問いには「ご飯を食べべて切り替えます」との微笑ましい答え。チームの雰囲気の良い良さに「仲がいいね」と声をかけると「はい。良すぎるくらいです」ときっぱり。そして6人全員が「高校に行っても、弓道をやりたいです」と笑顔で話してくれました。

部員に聞く

弓道マメ知識

団体戦はこう戦う

団体戦は1チームが3人。1人が4本の矢を持ち、3人並んで順に1本ずつ弓を引いていきます。まずは計12本の矢を射る。これが一立といひます。予選ではこれを3本（三立）やって計36本の矢を放ち、的に何本的中させるかを競います。

矢を射る順に名前がある

1番目が『大前』、2番目が『中』、最後が『落』と呼

ばれています。

全国大会では…◎大前=野上未来さん、◎中=上田晴佳さん、◎落=野辺絵美梨さんでエントリーしています。

「正射必中」の精神

『正しい射形で弓を引けば必ずあたる』との意味で、姿勢の良し悪しや精神の安定感が求められるとのこと。猫背を治そうと常に背筋を伸ばしていたら腰痛になった部員もいるのだとか（笑）。

まだまだ気をつけたい熱中症

9月とはいえ、まだまだ暑い日があります。しかし、小、中、高校生はこれからも運動会の練習や部活動などスポーツ活動が盛んな時期でもあり、一般の方でもスポーツを楽しまれる方や、屋外の仕事に従事されている方など暑さ対策が必要の方がたくさんいることと思います。昨年は全国で約4万人が救急搬送されています。散々報道などで取り上げられてはいますが、もう一度熱中症についての知識を確認してください。

単に熱中症といっても、専門的には次のように分けられます。

①熱失神 暑い時に体は、体温を下げるために皮膚の血管を広げ、熱を放出しようとして、この時あまりに急激に血管が広がると、脳の血流が一時的に減少し、立ちくらみのようなめまい、短時間の失神など起こります。また顔色も悪くなります。

②熱疲労 主に脱水による症状で、全身の脱力感や頭痛、吐き気などの症状がみられます。

③熱けいれん 大量に汗をかいて、水分だけ補充し塩分などのミネラルを摂らないと筋肉にけいれんがきます。いわゆる「つった」状態です。

④熱射病 これが最も重症です。体温

の上昇に伴い脳に異常をきたした状態で、目は開けているが反応が鈍い、言動がおかしい、意識が無いなど意識障害が起き、最悪死に至ります。以上の4つが熱中症の分類ですが、違いがわかりますか？①②③は意識障害を伴いません。熱失神でごく短時間意識をなくすようなことはありますが、すぐに回復します。しかし、熱射病だけは脳が障害されているためコミュニケーションが正常にできません。ここが判断の重要なポイントになります。

治療は？

熱失神、熱疲労、熱けいれんはあわてる必要はありません。通常は直ちに涼しいところでゆっくり休ませ、しっかりと水分を補充すれば良くなります。しかし、水を飲んでも吐くような時や、長時間筋肉のけいれんが続くときは医療機関を受診してください。問題なのが熱射病です。熱射病は脳に異常をきたした状態なので、治療が遅れば死に至ります。いかに早く体温を下げて水分を補うかが鍵です。意識がおかしいと疑うような方を見かけたら、首や腕の付け根、脇の下などを冷却し速やかに医療機関へ運んでください。

予防のコツ

一番大切なことは熱中症にならないことです。そのために大切なことがいくつかあります。まず体調不良時に、なりや

すいことを知ってください。体調不良時は身体の調節能力が落ちているため、通常なら大丈夫な暑さでも熱中症になります。また水分補給の大切さについては、とにかくこまめな補給が大切です。どの渴きを感じる前に水分を摂る必要があります。のどが渇いたと感じたら、すでに軽度の脱水状態です。何分ごとになど明確な基準はありませんが、とにかく手を伸ばせば水分がある状態にしておくことが大切です。むかし、スポーツをするときは水を飲んではいけないなんてありましたが、実は大変怖いことだったので、そして、スポーツや肉体労働時の水分補給には、やはりスポーツドリンクが有効です。時に冷房が嫌いで汗をダラダラかきながらも扇風機だけで過ごしている方もいると思いますが、このような方もドリンクを少しは摂るべきです。普通のジュースやお茶では大切な塩分が補給されません。どうしてもドリンクが嫌いな方は、塩をなめてもいいです。高血圧など塩分の摂りすぎと関係した病気もありませんが、大量に汗をかいた時だけは必ず補給が必要です。

ここ串間ではまだまだ暑い日もあります。汗をかくこと自体は新陳代謝を活発にし、健康にいいこともあるのですが、熱中症に対する正しい知識を身につけて予防してください。

著：串間市民病院 整形外科 医師 川添 浩史

Hiroshi kawasoe