

## テニス部

4月28日(土)に県立西宮南高校で、県高校総体予選春季テニス大会の団体戦が行われました。1回戦は、県立龍野高校に3対0で勝利しました。

2回戦は、シード校の雲雀丘学園に0対3で敗れてしまいました。

出場選手は、シングル1杉本静弥3年(明石市立大久保北中)、シングル2池尾太平2年(同望海中)、ダブルス高橋啓太3年(神戸市立友が丘中)、上田哲史2年(同湊翔楠中)。

5月3日(木)には三田学園で、個人戦の予選トーナメントが行われ、2名の選手が出場しました。

上田哲史は、1回戦6対0、2回戦6対4、準々決勝7対6と勝ち進みましたが、準決勝では2対

## 軟式野球部

6で敗れてしまいました。高橋啓太も、1回戦6対2、2回戦6対3、準々決勝6対4と勝ち進み、準決勝では残念ながら2対6で敗れてしまいました。

春季兵庫県高等学校軟式野球大会が、行われました。本校の1回戦は5月6日(日)にウイंक球場で行われ、篠山東雲高校に10対0の5回コールド勝ちし、12日(土)に尼崎ベイコム野球場で行われた2回戦でも播磨農業高校に4対0で勝利しました。

準決勝は、雨で順延となり、14日(月)に同球場で兵庫工業と対戦し、延長13回の末、3対2でサヨナラ勝ちをしました。

決勝は、19日(土)に同球場で芦屋学園と対戦し、0対1で惜敗しましたが、6月7日(木)から始まる近畿地区大会に出場することになりました。

初戦は大阪府3位のあべの翔学です。

【登録選手】3年西馬琉(神戸市立神出中)、鉄羽康司(同鈴蘭台中)、馬場海生(同高倉中)、大屋誠海(同広陵中)、春山若葉(明石市立大蔵中)、足立駿(同大久保中)、岡本直貴(同中)、飯田和希(同大久保北中)、下井淳(西宮市立鳴尾)、水田拳士(同今津中)、2年上治拓真(神戸市立原田中)、森峻輔(同雲雀丘中)、水口凌(同中)、堀井一樹(同西代中)、吉田律摩(播磨町立播磨中)、長谷尚哉(伊丹市立松崎中)

## 柔道部

柔道・全日本ジュニア体重別選手権兵庫大会が、5月5日(土)に県立武道館で開催されました。

この大会の出場資格は、20歳未満となっております。大学生も参加しています。男子60kg級で、頭徳大晴

3年(明石市立望海中)が優勝し、2位に1年生の船越皓太(徳島県北島町立北島中)が入賞しました。この2名は、7月8日(日)に県立武道館で行われる近畿ジュニア体重別選手権大会に出場します。

## 頭徳男子60kg級連



男子60kg級決勝、闘争の駆け引きを仕掛ける頭徳大晴(左)

## 陸上競技部

5月25日(金)ユニバ記念競技場で県高校総体が行われました。

井上竜誓3年(神戸市立鷹匠中)が走幅跳で、7m06の自己新記録をマークし、5位に入賞しました。プレッシャーがかかる最後の大きな大会で「自己新」を出せたことが、何より素晴らしいことです。

5月6日(日)神戸新聞より

**ちょっと一言** 「寝る子は育つ」と昔から言われます。「だから授業中に寝る」それは大間違いですよ。成長と睡眠には、深い関係があります。統計によると日本人は欧米人に比べて平均的睡眠時間が短いようです。それは、平均身長が世界的に見て低いことと関係があるといわれています。睡眠は長さより質が大切です。夢を見るとき浅い眠りは「記憶を整理する」レム睡眠。深い眠りは「成長ホルモンの分泌を促す」ノンレム睡眠です。眠り始めてから3時間経ったころに成長ホルモンが分泌されます。ぐっすり眠るためには、リラックスすることが重要です。興奮したり、緊張していると深い睡眠の妨げになります。「身体は疲れているのに目がさえて眠れない。」といったこととなります。では、「成長ホルモンを分泌するには？」それは、次号に記載します。ご期待下さい。