THE PRESS ザ・プレス 国際高

発行所
富山市願海寺水口444番地
富山国際大学付属高等学校
新聞部
ホームページアドレス：http://www.tuins-h.ed.jp
印刷所　北日本印刷株式会社

7つの部 全国の舞台へ

夏の陣に挑む

この夏も国際高から、バドミントン、柔道、ユネスコ、放送、新聞の5つの部活動と、個人登録のフェンシング、弁論の2つの部門が全国の大舞台に挑む。

インターハイに向けて意気込む（右から）酒井さん、碓井さん

バドミントン部　2部門でインターハイ出場

バドミントン部は、6月4～6日に行われた県高校総体の女子個人対抗ダブルスで、酒井愛未（37H）・碓井美吹（28H）ペアが2位、さらにシングルスでも酒井さんが2位に入り、計2部門でインターハイ出場の切符を手にした。

酒井さんは「2位で悔しかったが、まだバドミントンを続けられるうれしさと、毎年の全国大会出場記録を止めなくて良かったという安心を感じた」と県大会を振り返る。今は、自分の苦手の改善や得意を伸ばす練習に取り組み、雰囲気を良くするために皆が常に声を出すようにしている。目標はベスト32入り。

「3年間で教えてもらったことを全て出し、自分らしく悔いが残らないようなプレーをしたい」と意気込む。

また、入学した頃からインターハイに出場することが目標だった碓井さんは「1回でも多く勝ちたい。大きな舞台で自分の実力を全て出せるように頑張りたい。支えてくださった方々に感謝し、最後まで諦めずに頑張ります」と話した。

インターハイはダブルスが7月26日、シングルスは27日、徳島市のとくぎんトモニアリーナ（徳島市立体育館）で行われる。

気合い十分の（左から）飯田さん、牧さん、館さん

柔道部　3部門でインターハイに出場

柔道部は、5月8日に行われた県高校総体の個人戦で、男子90キロ級で飯田夏樹さん（33H）が優勝、女子63キロ級で牧日千華さん（33H）が昨年に引き続き優勝、さらに女子78キロ級でも館来華さん（15H）が優勝し、3部門でインターハイの出場権を獲得した。

飯田さんは「目標を達成でき、大きな歓声を受けうれしかった」と優勝の瞬間を振り返る。今は筋トレと実践を中心にした稽古に取り組んでいる。目標はベスト8入り。

「持てる力全てを出し切って悔いのない試合をしたい」と話す。また、牧さんと館さんは現在、怪我をしないようにトレーニングと基本練習に励んでいる。牧さんは「ベスト8入りが目標。試合を楽しんできます」、館さんは「目標は1勝すること。自分の持っている力を出して頑張ります」と話した。

インターハイは8月6～10日、松山市の愛媛県武道館で開催。男子の個人戦は最終日の10日に行われる。

フェンシング　和田さん 個人エペでインターハイへ

和田めいさん（22H）＝写真＝が6月4、5日に行われた県高校総体フェンシング競技の女子個人エペで2位に入り、インターハイへの切符を手にした。

「インターハイ出場が決まった時の記憶がない」と語る和田さん。個人フルーレでは3位に入り、インターハイ出場はならなかったが北信越大会出場を決めた。

エペは全身すべてが有効面で、先に突いた方にポイントが入り、両者同時に突いた場合は双方のポイントとなる。前腕を狙っての攻防から一転、つま先への意表を突く攻め、あるいは機を見て思い切った接近戦に持ち込むなど、スピーディかつ変化に富んだ試合展開が見どころとなるそうだ。ちなみにフルーレは、剣を持って向かい合った両選手のうち、先に腕を伸ばし剣先を相手に向けた方に「優先権（反撃の権利）」が生じる。

分厚いユニフォームを着るため、今は試合中の暑さに耐えられるようにエアコンを消してみたり、足が筋肉痛になりやすいのでマッサージをしたりしている。「目標はベスト8入り。試合が終わって頑張ったと思えるようにしたい」と決意を新たにしていた。

インターハイは8月5日、香川県高松市の高松市総合体育館で行われる。

ユネスコ部　全国総文祭ボランティア部門に出場

ユネスコ部は、8月2日から4日にかけて東京都小金井市の宮地楽器ホールで行われる第46回全国高校総合文化祭ボランティア部門に出場する。

部長の徳山結衣さん（22H）は「国際高ユネスコ部の活動がわかりやすく伝わるようにポスターにまとめることができた。他の高校の方の発表やフィールドワークなどの活動でいろいろ情報を吸収し、国際高でも真似できるようなアクションがあれば進んで行っていきたい」と話していた。

弁論　稲谷さん 県代表で総文祭へ

稲谷澪さん（31H）＝写真＝が、8月1日から3日にかけて東京都文京区の文京学院大学で行われる第46回全国高校総合文化祭弁論部門に、富山県代表として出場する。

弁士は7分間以内で弁論を行い、7人の審査員によって論旨60点、表現40点の計100点満点で採点される。

2年生の時から変わらず、認知症について取り組む稲谷さんは「自分の経験をもとに、認知症は他人事ではないということを全ての人に訴えかける弁論をしたい」と意気込む。

今は、抑揚や場面による表情の工夫、発声練習に取り組んでいる。「選ばれたからには自信を持って取り組み、名のある賞をとりたい。周りの支えがあって成り立っている弁論、精一杯頑張ります」と話していた。

放送部　42年連続でNHK杯に出場

放送部は6月19日に行われた第61回県高校放送コンテストで、ラジオドキュメント、研究発表の2部門で優秀賞2位を獲得し、7月26～28日に東京で行われる第69回NHK杯全国高校放送コンテストに42年連続で出場が決定した。

部長の池田朝陽さん（36H）は「作品の中で、伝えたいことを正しく伝える。そのためにたくさん撮影し、編集して、作品制作に対する理解を深めるということを心がけている。目標は優勝です」と力強く話した。

第58回体育大会　白虎団総合V

互い尊重し熱戦

第58回体育大会が6月15日、「お互いを尊重し合おう　自分のために世界のために未来のために」のテーマのもと行われた。今年も感染対策を図るため競技を工夫しての開催となったが、保護者の声援の中、各団が競い合った。

閉会式で結果発表の瞬間、歓喜あふれる白虎団

朝のうちは天候も心配されたが、爽やかなまずまずのスポーツ日和となった。消毒なども徹底して行われた競技の一つ「コロナに負けるな！夏空の下のディスタンス競争」は、テニスボールを載せたおたまを手に平均台の上を通過した後、ドリブル、パンつかみなどを全てクリアするというハードな障害物競走。苦戦する人も続出していた。

午後は各団の応援合戦で幕開け。昨年に引き続き団リーダーだけの応援になったが、どの団も工夫を凝らした応援を披露した。応援優勝した青龍団（青団）は、チームワーク抜群の切れのある演舞やダンスで魅了した。応援団長の中邑真采さん（32H）は「練習時間も限られた中、団リーダーが各自で自主練習も行い、頑張った結果が応援優勝につながった。団員全員に感謝したい」と喜びを語った。

総合優勝を勝ち取ったのは、序盤の競技から圧倒的な強さを見せた白虎団（白団）。団長の海苔弥々さん（35H）は「体育大会を通して、団結力の大切さを知ることができた。これまで他学年と関わることがあまりなかったが、皆で一つのことをやり遂げた達成感は大きかった。競技とデコでも1位を獲得でき、総合優勝できてとてもうれしかった」と満面の笑みで振り返った。

新聞部は、恒例の体育大会速報を当日に3回発行した。

デコレーション1位の白虎団の作品

【結果】
総　合＝①白虎団②青龍団
競技の部＝①白虎団②青龍団
デコの部＝①白虎団②青龍団
応援の部＝①青龍団②朱雀団
衣装の部＝①朱雀団②青龍団
【澤武未依】

青龍団のキレある応援紹介

新聞部　全国総文祭に26年連続出場

新聞部は、8月1日から3日にかけて東京都千代田区の三輪田学園中学・高校で行われる第46回全国高校総合文化祭新聞部門に出場する。

本校は、昨年12月の「第26回全国高校新聞年間紙面審査」予備審査で入賞し、全国総文祭の表彰参加での出場権を得た。同審査には26年連続で入賞しており、今年の総文祭での本審査でも受賞が期待される。また、全国の高校新聞部員で編成された班で都内各地を取材し、交流新聞を作成する。

7月31日に東京国際フォーラムで行われる全国総文祭の総合開会式にも、富山県代表として出場する柳澤和音実さん（23H）は「全国の高校新聞部員から学んだことを、今後の新聞作りに活かしたい。貴重な機会なので実りのあるものにしたい」と抱負を述べた。

他に、8月31日の北日本新聞に掲載される全国総文祭ニュース「らいちょう」の取材も行う。

4年ぶりに米姉妹校訪問

アメリカ・インディアナ州にある本校の姉妹校、チェスタートン高校を訪問する派遣団が8月に派遣される。訪問するのは生徒10人と仲井校長先生、小谷先生で、チェスタートン高校訪問は4年ぶり。

一行は8月20日に出発し、29日に帰国する。毎日ホームステイしながら、同校で日本語の授業に参加するほか、本校の紹介や、けん玉、コマ回し、折り紙などの日本文化を伝えたり、日本語のクイズを行ったりする予定にしている。また、26、27日はPCR検査の結果待ちの間、シカゴ美術館などシカゴ市内を観光する。

派遣されるメンバーの一人、辻汐渚耶さん（21H）は「姉妹校の生徒達との交流を通して、海外と日本との文化の違いに触れてみたいと思い参加を決めた。準備期間は短いが、自分なりに英語の勉強や決意などの準備を整えて訪問に臨みたい」と話していた。

かざぐるま

7月2日(土)深夜から続いたKDDIの大規模な通信障害。4日(月)午後4時頃には全国でほぼ復旧したと発表されたが、その間、au、UQ mobile、povoに契約しているスマートフォン、そしてau回線を利用しているMVNO（格安SIM）を提供する事業者が影響を受け、通話ができずデータ通信もつながりにくい状態が続いた。会社はこの障害で、最大391.5万の回線利用者に影響した可能性があるとし、「通信事業者としてあってはならないこと」と陳謝した★障害発生中からネット上では、「通話も決済もできず焦った」、「納品の品数が確認できない」といった不安や困惑の声が相次いだ。また、今回の騒動を受け、au回線から他社の提供するサービスに乗り換えを検討する利用者も見られた★もっとも、私たち高校生はデータ通信の「ギガ」を節約するため、つなげるのは主にWi-Fi。土日は家でWi-Fiを使えたし、フリーWi-Fiが使える所だってある。通話もWi-FiがつながっていればLINEアプリで事足りるため、今回の騒動はau回線利用者でもそれほど困らなかった高校生が少なくないはずだ。「不幸中の幸い」にかけて「不幸中のWi-Fi」というワードがトレンド入りした★だが、考えてみれば警察や救急に緊急通報もできず、命に関わる重大な事態にもなり得た。私たちの生活や社会経済の重要なインフラであり、便利で必要不可欠なスマホ。だが、通信できなければ無用の長物だ。Wi-Fiも必ず使えるとは限らない。通信サービスを提供する企業はしっかりと再発防止に努めてもらいたい。同時に、私たちもスマホに依存し過ぎてはいないか、考えさせられる機会になった。【村野魁俐】

国際スタディグループに参加しよう

今年度前期の生徒会役員選挙が4月26、27日に行われ、生徒会長に金多恵さん（32H）、副会長に片桐花音さん（33H）、会計に尾崎楓さん（34H）と城岡奈津海さん（23H）がそれぞれ当選した。新聞部は、生徒会執行部の4人にインタビューした。（敬称略）

【質問項目】
①選挙に立候補した理由
②今後の目標、頑張りたいこと
③（生徒会で）いま取り組んでいること
④どのような生徒会にしていきたい？
⑤学校をどのようにしていきたい？

いろんなことに挑戦できる学校に
生徒会　金執行部が発足

（左から）尾崎会計、片桐副会長、金会長、城岡会計

生徒会長　金多恵（32H）
①昨年度後期の副会長の時はできなかったことをより積極的に挑戦し、生徒会長を増やしたいから作ったグループです。今は参加率を高めるために生徒会執行部で頑張っています。
②生徒会活動と、大学進学に向けての事前学習を頑張りたいです。また、本をたくさん読むのを目標にしています。本は、自分が直接経験することができないことについて学ぶことができる手段です。学校の勉強だけではなく、このような勉強も大事だと思っています。
③国際スタディグループの活動に取り組んでいます。コロナのせいでほぼなかった、先輩と後輩との関わりを増やしたいから作ったグループです。今は参加率を高めるために生徒会執行部で頑張っています。
④学年関係なくみんなが仲良く、たくさん話し合う生徒会にしていきたいです。また、生徒会として過ごした時間がいい経験や思い出に残るようにしたいです。
⑤偏見なく誰でもしっかり自分の意見を出し、責任感を持っていろんなことに挑戦することができる学校にしたいです。

副会長　片桐花音（33H）
①生徒会がどんな活動をしているのか興味があったから。
②勉強との両立をしながら積極的に生徒会活動に励みたい。
③国際スタディグループとこれからしたい活動についての話し合い。
④何をしているのか全校生徒に伝わるような活気のある生徒会。
⑤生徒全員が充実感を持ち、お互いに高め合える学校。

会計　尾崎　楓（34H）
①生徒一人一人の声を大切にし、国際高校の一員であるという認識を持ってもらえるように、みんなで協力して素晴らしい学校にしていきたいと思ったからです。
②生徒会会計として生徒会のサポートやみなさんの思い出に残る学校生活にするために積極的に活動していきたいと思います。
③国際スタディグループです。5月30日に初めて第1回を開催したのですが、もっとたくさんの生徒の交流があればいいと思ったので、ぜひ参加よろしくお願いします！！
④学校をよりよくしていくために、受け身ではなく、新しいことに挑戦し続ける生徒会にしていきたいです。
⑤国際高校の魅力である異文化交流をもっと広げ、学年関係なく、様々な人との出会いがある素晴らしい学校にしていきたいです。また、勉強だけでなく行事や部活動にも全力を注げる生徒の多い、活気あふれる学校にしていきたいです。

会計　城岡奈津海（23H）
①中学の時も生徒会活動をしていたので、その時の経験を活かして国際高校を引っ張っていきたいと思ったから。
②より良い学校にするために、生徒会で国際高校について話す機会を増やすこと。
③たくさんの国際生に国際スタディグループに参加してもらうこと。
④先輩、後輩関係なく、学校に対して思っていることを言い合える明るい生徒会。
⑤一人一人が目標に向かって成長し続けることができる、明るく楽しい学校。

国際生アンケート

メディア（スマホ ゲーム テレビなど）利用が勉強・睡眠時間に悪影響

徹底分析

監修：富山大学 澤聡美 先生

近年のメディア（スマホ、ゲーム、テレビなど）の普及により、高校生がメディアを利用する時間が増加し、勉強時間が減少している傾向がある。国際生がメディアとうまく付き合い、より良い生活習慣のもと、効率よく勉強に取り組める方法を探るため、６月初旬、全校生徒を対象に質問紙調査によるアンケート調査を実施した。

調査の内容は、1.平日のメディア（スマホ、ゲーム、テレビなど）の１日の平均利用時間、2.休日のメディアの１日の平均利用時間、3.平日の就寝時刻、4.平日の起床時刻、5.平日の平均睡眠時間、6.休日の平均睡眠時間、7.睡眠不足感、8.朝食摂取、9.体育の授業以外の運動頻度、10.テスト期間以外の日の勉強時間、11.テスト期間中の勉強時間。

調査11項目全てに記載漏れや記入ミスのなかった計480人（1年生＝男子63人、女子128人、2年生＝男子63人、女子140人、3年生＝男子26人、女子60人）を分析の対象とした。

調査結果の分析は、富山大学教育学部講師の澤聡美先生（身体教育学）の全面協力のもと、進めた。統計処理は、統計解析ソフトであるSPSS 28.0JとAmos28.0Jを使用。学年差や性差の評価には、2つのデータの間に関係性があるかどうかを判定する「χ2検定」を用いて分析していただいた。

①学年上がると運動せず 運動頻度に学年差

運動頻度について、学年差が見られた。メディア利用時間や勉強時間に差はなかった。

図1は、学年と運動習慣との関連を示した。国際生は、学年が上がると運動をしない割合が顕著に増加している。部活動の引退や、勉強にシフトする生徒が増えるのが原因だろうか。

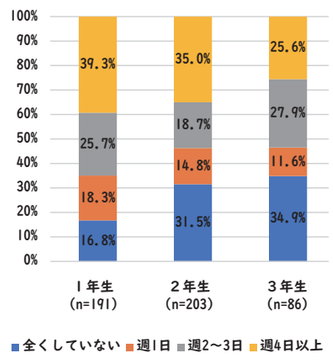


図1　学年と体育授業以外の運動頻度との関連

②女子 睡眠時間平日短 休日長 男子 起床遅 運動多 3つの生活習慣に性差

平日の起床時刻、体育授業以外の運動頻度、平日と休日の睡眠時間の3つに性差が見られた。メディア利用時間や勉強時間に差はなかった。

図2は、性別と起床時刻との関連を示した。男子と比較し、女子の方が7時までに起床している生徒が多い。男子は起きるのが遅めの傾向のようだ。

図3は、性別と体育授業以外の運動頻度との関連を示した。男子と比較し、女子は体育授業時間以外に運動している生徒が少なかった。今年度の国際生の運動部加入率（全校、5月現在）は、男子54・4%に対し女子は22・9%というデータがあるが、この結果とほぼ一致しているようだ。

図4は、平日と休日の睡眠時間について、男子と女子とを比較した。平日は、男子と比較して女子の睡眠時間が短く、休日は男子と比較して女子の睡眠時間が長かった。

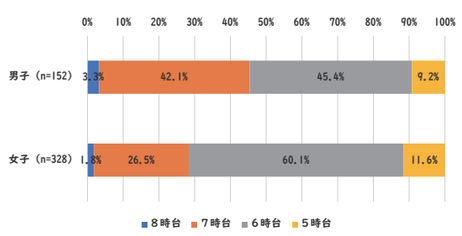


図2　性別と起床時刻との関連

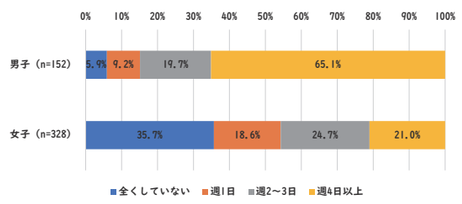


図3　性別と体育授業以外の運動頻度との関連

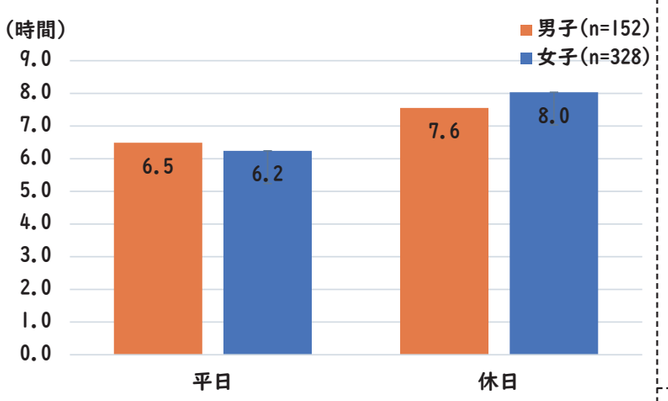


図4　睡眠時間の男女差

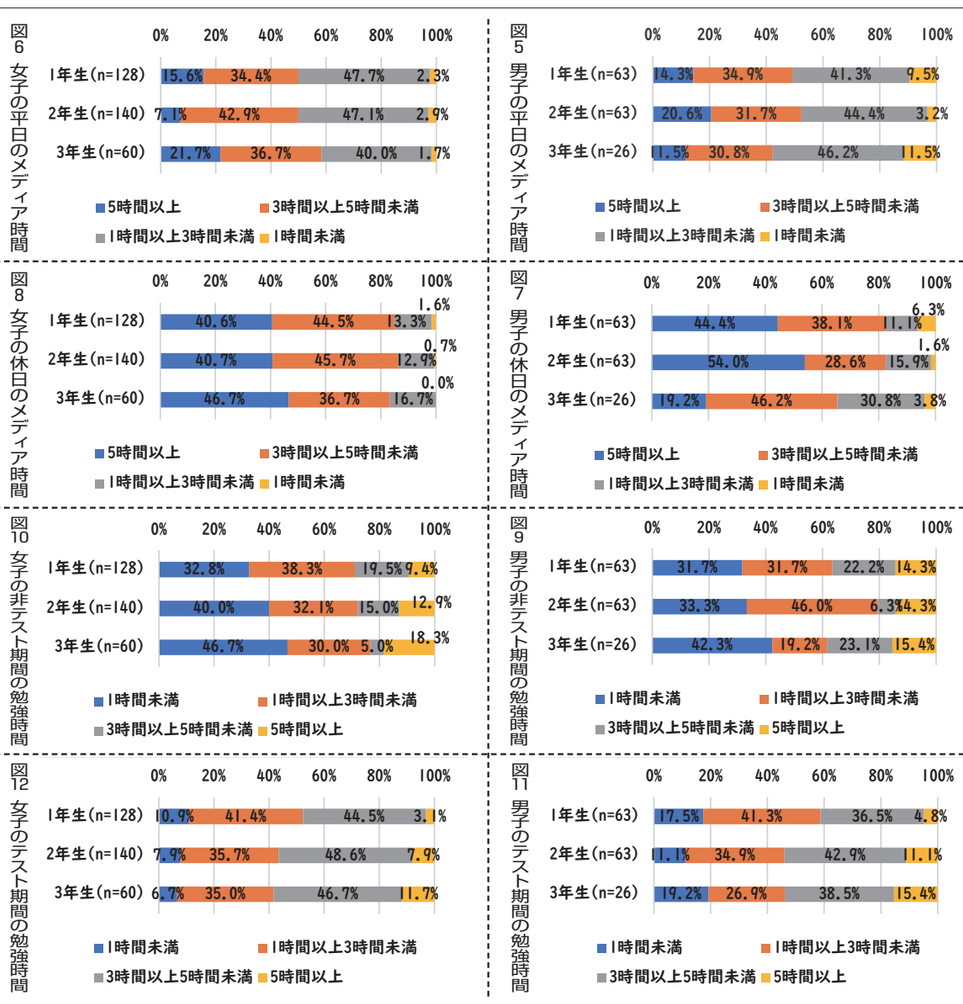
慣を斬る

速に普及し、それらの利便性や娯楽性の強さから手放つい、だらだらと長時間使ってしまい、依存しているにとって大切な勉強や生活習慣に悪影響を及ぼす、と係にある私たちは、どのような対策をとっていけばよ

③メディア利用と勉強時間は学年・性差なし 2年男子 休日メディア5時間以上54%！

①と②の分析より、複数の生活習慣項目において性別と関連が見られたことから、性別に分けて分析を行った。はじめに、国際生のメディア利用と勉強時間の実態を図5～12に示した。

メディア利用時間や勉強時間に、学年や性別で有意な差は見られなかった。休日のメディア利用時間では、2年生の男子に5時間以上と長時間の生徒が見られた。



女子 メディア利用 多い人は勉強時間少

次に、澤先生によると過去の研究結果から3時間以上のメディア利用時間と望ましくない生活習慣との関連が報告されていることから、メディア利用を「3時間未満」と「3時間以上」に分けて分析を行った。

男女別に、平日のメディア時間と非テスト期間・テスト期間それぞれの勉強時間、休日のメディア時間と非テスト期間・テスト期間それぞれの勉強時間を分析した結果、有意差が見られた項目は、女子の平日と休日のメディア時間と非テスト期間の勉強時間との関連となった。

図13に、女子の平日のメディア時間と非テスト期間の勉強時間との関連を示した。勉強時間に差が見られた箇所は1時間未満と、1時間以上3時間未満だった。つまり、平日のメディア利用が3時間以上の女子は非テスト期間の勉強が1時間未満の人が多く、平日のメディア利用が3時間未満の女子は、非テスト期間の勉強が1時間以上3時間未満の人が多くいることが分かった。

図14に、女子の休日のメディア時間と非テスト期間の勉強時間との関連を示した。勉強時間に差が見られた箇所は3時間以上5時間未満だった。つまり、休日のメディア利用が3時間未満の女子は、非テスト期間の勉強も3時間以上5時間未満の人が多く、長い時間勉強していることが分かった。

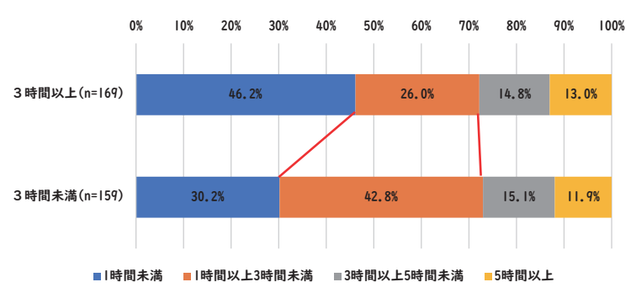


図13　女子の平日のメディア時間と非テスト期間の勉強時間との関連

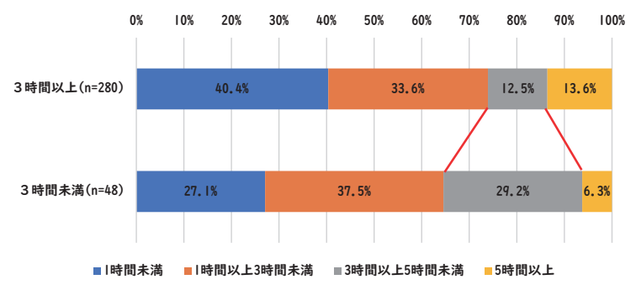


図14　女子の休日のメディア時間と非テスト期間の勉強時間との関連

④メディア利用 長い生徒は睡眠時間短

男女別に平日メディア時間と生活習慣（就寝時刻、起床時刻、朝食摂取、運動頻度、睡眠不足感）との関連を分析した。有意差が見られた項目は、次の通り。

男子では、平日のメディア時間と関連が見られた生活習慣は、就寝時刻、睡眠不足感、平日の睡眠時間。休日のメディア時間と関連が見られたのは起床時刻だった。

女子では、平日のメディア時間と関連が見られた生活習慣は平日の睡眠時間。休日のメディア時間と関連が見られた生活習慣は運動頻度だった。図15～20に示した。

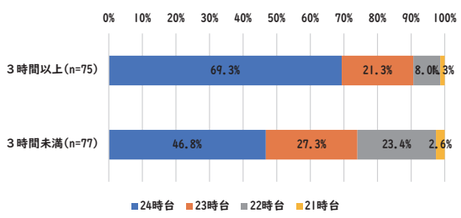


図15　男子の平日のメディア時間と就寝時刻との関連

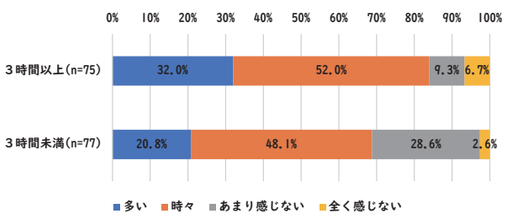


図16　男子の平日のメディア時間と睡眠不足感との関連

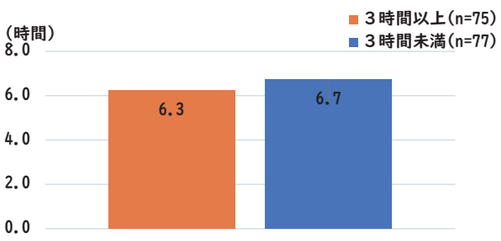


図17　男子の平日のメディア時間と平日の睡眠時間

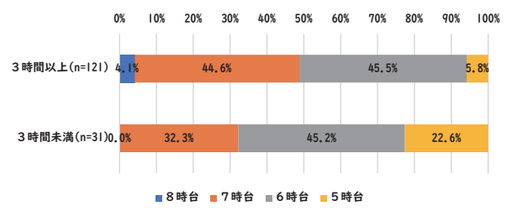


図18　男子の休日のメディア時間と起床時刻との関連

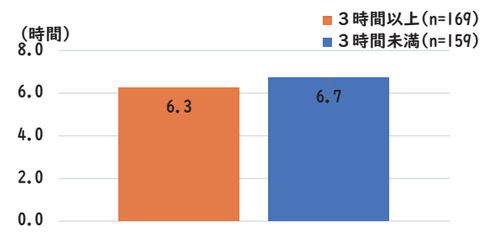


図19　女子の平日のメディア時間と平日の睡眠時間

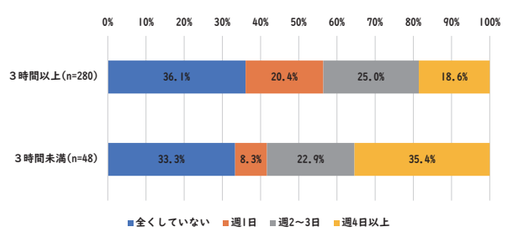


図20　女子の休日のメディア時間と運動習慣

図15より、男子で平日にメディアを3時間以上利用する生徒に、24時以降に就寝する人が多い。寝る時間を削ってメディアを利用しているとみられる。

図16より、男子で平日のメディア利用が3時間以上の生徒に、睡眠不足感を感じる人が多いことがわかる。

図17より、男子で平日のメディア利用が3時間以上の生徒の方が、平日の睡眠時間が短い。

図18より、男子で休日にメディアを3時間以上利用する生徒に8時台、7時台に起床する人が多い。

男子は、平日のメディア利用が3時間以上の群で、就寝時刻が遅く睡眠不足を感じている人の割合が多かった。また、休日のメディア利用が3時間以上の群で、起床時刻が遅かった。

図19より、女子で平日のメディア利用が3時間以上の生徒の方が、平日の睡眠時間が短い。

男子と女子の両方において、平日のメディア利用が3時間以上の生徒は、3時間未満の生徒と比較して睡眠時間が短いことが明らかになった。

図20より、女子で休日のメディア時間と運動習慣に関連が見られた。週1日運動している割合が高いのは休日に3時間以上メディアを利用している生徒であり、週4日以上運動している割合が高いのは、休日のメディア利用が3時間未満の生徒だった。

適度な睡眠と運動必要
メディア利用は自己コントロールを
富山大学・澤先生にきく

新聞部は、国際生アンケート調査結果の専門的な分析に全面協力してくださった富山大学教育学部共同教員養成課程講師の澤聡美先生の研究室を訪れ、国際生の生活習慣の傾向などを聞いた。身体教育学が専門の澤先生は、主に幼少児の運動遊びと生活習慣に関する研究に取り組んでいる。

アンケート結果を解説する澤先生＝富山大学

アンケート調査の分析結果①から、メディア時間と勉強時間に学年で差はなく、運動習慣には学年で差があり、学年が上がるごとに運動をしない割合が増加している傾向があることが分かった。澤先生は「全国的にみても女子は学年が上がるごとに運動をしない割合が増加している。適度な運動は生活習慣の改善につながる」と指摘した。

②で、全く運動しない女子の割合が4割と、高いことが分かった。中学校からだんだんしなくなる傾向があるという。これは全国的な課題となっている。

睡眠時間にも男女に差が見られたが、国際生で特筆すべきなのは男女ともに、平日と休日で睡眠時間に差が見られること。これは「ソーシャル・ジェットラグ」（社会的な時差ぼけ）と言い、社会的にも課題となっているそうだ。「多く寝れば良いわけではないが、平日休日ともに7時間前後の適切な睡眠を取ることが必要。また、休日のメディア利用時間の長さは、月曜の保健室利用につながっている可能性もある。改善するべき」と澤先生は指摘した。内閣府の調査からも、睡眠時間が減った人は昨年より増加し、健康状態の満足度も減少していることがわかっている。睡眠は私たちの健康状態に大きく関係している。適切な睡眠時間を確保することが難しい人は、30分早く寝てみることから始めてはどうだろうか。また、手軽な運動も睡眠の質を高める効果がある。

③で、男女ともに平日のメディア平均利用時間に学年で大差はなかった。しかし、休日のメディア平均利用時間で男子に差があり、2年生男子の5割が5時間以上と、全学年で一番使用しているという結果となった。平日のメディア利用時間は自己コントロールを行い、3時間未満が適切。国際生に限らず、3時間以上利用している人には肥満や体調不良の人が多いという。

勉強時間に1～3年生で差はなかった。メディア平均利用時間と非テスト期間の勉強時間を比較すると、女子にだけ違いが見られた。

澤先生から「生活習慣は子どもの頃からの積み重ね。また、母親が中心の日本文化では、子どもの睡眠時間に母親が影響している」と興味深い指摘があった。この状況から最近では、親子で健康アップを目指す取り組みやイベントが多く行われているという。【藤田実呼】

朝食と睡眠は毎日しっかり
保健室・高道先生にきく

新聞部は6月17日、保健室の高道保衣先生に、アンケート調査結果から見える国際生の生活習慣についてお話を聞いた。

分かりやすく話す高道先生（左）＝保健室

まず、最近の保健室の利用生徒について尋ねると、女子が全体の半分以上を占めているという。その一因として考えられるのは、男子生徒と女子生徒の運動量の差。新聞部の全校生徒調査の結果によると、体育授業以外に運動している女子は男子と比較して少なかった。また、週4日以上運動している生徒の割合を切り取ると、女子生徒の人数の割合は男子生徒の3分の1にも満たないことが分かっている。

次に、メディアと睡眠時間の関係が保健室利用の原因として挙げられた。保健室を利用する生徒の多くが、夜中の2時や3時までスマホを見て寝不足になり、朝から保健室を訪れている。高道先生は「高校生であれば7～8時間の睡眠がベストであるため、夜10時には床に就くという生活が理想になる」と話した。しかし、調査結果から、テスト期間になると睡眠時間を普段よりも大幅に削ったり、一夜漬けをして一睡もせずに登校する生徒も少なくないことが分かった。テスト期間に夜遅くまで勉強してしまうのは仕方のないことだが、その分、バランスの良い食事や適度な運動を徹底して生活管理を見直し、改善することが必要になってくる。一方、メディアのせいで睡眠時間を削っている生徒の場合は、メディアの利用時間が多すぎると目や心に大きな悪影響を及ぼすため、メディアとの付き合い方を見直していくことが必要になってくる。

そして、学校で元気に過ごすためには朝の過ごし方も大きく関わってくる。朝起きたら太陽を浴びて脳を起こし、朝食をしっかり摂ることで臓器を起こすことができる。「朝は脳と臓器も起こしてあげることが重要」と高道先生。

最後に、高道先生から国際生に向け「朝食と睡眠は毎日しっかり摂り、これから始まる夏は絶対に熱中症にならないようにしてほしい」とお願いを託された。【川口はるか】

特集１
国際生の生活習

近年、スマホやゲーム、テレビなどのメディアが急すことができず、使わない日はない、という状態だ。という人も少なくない。一方で、それは私たち高校生いう声がある。メディアとは切っても切り離せない関いのだろうか。

国際生アンケートから おすすめの勉強法・リフレッシュ法

国際生アンケートで聞いた、①テスト期間の勉強の仕方、②勉強の合間のリフレッシュ方法、③勉強するときに決めていることの3点について、多く挙げられたものを紹介する。

①テスト期間の勉強の仕方
- ワークを繰り返す
- 計画を立てる
- 課題をする
- プリント、ノートを見直す
- 友達と勉強する
- 解説動画を見る
- 移動時間に勉強する
- 単語帳、赤シートなどを活用して暗記
- クイズレットなど勉強アプリを使う
- 自分の問題をまとめる
- 授業の要点を押さえる
- 基礎問題を徹底する
- 教科書を声に出して読む
- 人に説明できるようになる
- 勉強する時間を決める

②勉強の合間のリフレッシュ方法
- 散歩
- 寝る
- 本、漫画を読む
- 音楽を聴く
- 筋トレ
- スマホを触る
- ゲーム
- お菓子を食べる
- お風呂に入る
- YouTubeを見る
- 楽器を演奏する
- ドラマを見る
- ストレッチをする
- 勉強の場所を変える
- 推しのライブを眺める
- 料理をする
- 歌う
- 踊る
- 友達と遊びに行く
- 犬と遊ぶ
- 鳥の声を聴く
- ぼーっとする

③勉強するときに決めていること
- スマホを使う時間を決める
- 勉強する時間を決める
- 計画を立てる
- スマホを近くに置かない、電源を切る
- テレビを見ない
- こまめに休憩する
- 勉強の場所を変える
- 集中が切れるまで続ける
- 机の上を綺麗にする
- 詰め込みすぎない
- すぐに調べる
- 一人の静かな場所でする
- スマホをおやすみモードにする
- 気分が乗らない時はしない
- 自分の娯楽となるものを親に預ける
- 一つの教科に集中しない

新聞部 OB & OGにきく
国際高の後輩にアドバイス
望ましい生活習慣 身につけて

新聞部ＯＢ・ＯＧで大学や専門学校在学中の11人の先輩達に、国際生時代の生活を振り返ってもらい、望ましい生活習慣についてアドバイスをもらった。（敬称略）

屋内でできる運動を
御福春希（元部長）
フロンティアコース2022年卒業
上越教育大学学校教育学部初等教育教員養成課程1年

特に、運動部に所属していない人は、YouTube等で屋内で出来る運動を調べ、行うべきだと思う。私は自転車通学だったため運動不足になりづらかったが、冬場は特に運動不足になりがちなので、積極的に行うべきだと思う。寝る前にストレッチをすることもおすすめ。

体育を大事にしよう
石附恵佳（元副部長）
国際英語コース2022年卒業
早稲田大学社会科学部1年

早寝早起きをすること。私は、朝勉は本当に向いていなかったのでやっていませんでしたが、土日も平日と同じ時間に起きて、出かけたりすることで早起きを維持していました。

3食しっかり食べること。ストレスを溜めないこと。適度な運動をすること。体育を大事にしよう。

早寝早起きを
吉村裕子（元副部長）
特進コース2022年卒業
都留文科大学文学部国文学科1年

当たり前のことかもしれませんが、早寝早起きを習慣付けることが大切だと感じます。特に夜は、23時頃には就寝するように心がけることで、朝の目覚めもよく、日中の授業や部活動にも集中して取り組めるようになると思います。

規則正しい生活を
米田喬生
フロンティアコース2022年卒業
専門学校東京アナウンス学院演技科1年

早寝早起きや、1日3食べるなどの規則正しい生活を心がけること。食事もバランス良く食べ、偏食をしない。

優先順位ふまえ計画的に
前川温美（元部長）
国際英語コース2021年卒業
富山大学人文学部英米言語文化コース2年

やるべきこととその優先順位を踏まえて計画的に動き、睡眠時間をしっかり確保すること。私は40分間バスに乗って通学していたため、テスト期間はその時間をテスト範囲の復習に使い、帰宅後は教科にもよるけれど2～3時間ほど勉強していました。

体育の授業を真面目に受けておくこと（高校を出てだんだん運動する機会が減ったので体育は貴重）。

睡眠時間確保が大切
森山穂乃香（元副部長）
特進コース2021年卒業
岐阜聖徳学園大学教育学部特別支援教育専修1年

睡眠時間を確保すること。一時期、睡眠時間を削ってしまっていたのですが、その時期は体力面と精神面共に辛かったです。記憶力も低下するため、勉強をしてもあまり身につきませんでした。また、体調を崩しやすくもなってしまうため、各自、自分に合った睡眠時間は出来る限りとると良いと思います。

睡眠・運動・他者とのコミュニケーション
澤田諒太（元副部長）
特進コース2021年卒業
中京大学文学部歴史文化学科2年

「睡眠時間の確保」が大切だと思う。実際、高校在学時に生徒会や部活動で睡眠時間を削りすぎたことで、倒れてしまった経験があるからだ。

また、受験生に限定すれば、睡眠時間に加えて「運動」と「他者とのコミュニケーション」が健康には必須だ。前者は、引きこもって勉強する受験生にとってはつきものだが、どうしても運動不足になってしまう。私は入学して以降、受験太りを解消するために半年以上の期間を費やしたので、運動をしておけばよかったと非常に後悔している。後者に関してはコミュニケーションの低下が挙げられる。コミュニケーションが取れなければ心理的に不健康になってしまい、他者との交流の機会を失ってしまう。WHOは心身とものヘルスを謳っているので、そういう面では心理的な健康も考えて、適度にストレスを解放すべきだ。

夜更かし厳禁
中島龍生
特進コース2021年卒業
富山大学経済学部経済学科2年

当たり前のことですが、早寝早起きを心がけることこそが健康的に過ごす秘訣だと思います。夜更かしをすると次の日に遅刻してしまったり眠気から集中力を欠いたりと、負の影響を強く受けてしまいます。夜更かしをする理由の多くが友人との通話やネットサーフィンだと予想されるので、早寝早起きをすることで翌日の早朝に生まれた時間を使ってダラダラすればよいのです。早寝早起きをする習慣を持てば、遅刻することや時間に追われること、睡眠時間を削るといった事柄から解放されるので、多くのメリットがあります。

三度の食と運動を
高島拓馬（元副部長）
特進コース2020年卒業
信州大学経法学部総合法律学科経済・企業法務コース3年

三食の食事を摂ること。また7～8時間の睡眠時間を確保すること。運動部でない人は定期的に運動すること。

寝る30分前スマホ禁止
髙野　和
フロンティアコース2020年卒業
北陸大学経済経営学部マネジメント学科3年

高校生の時は、適度な運動と早寝早起きを心がけて、不規則な生活をしないようにするといいと思う。

他には、寝る30分前くらいからスマホをいじらないことをナイトルーティンにすることがいいと思う。

心の健康も考えて
古井万大
フロンティアコース2019年卒業
金沢学院大学文学部文学科日本文学専攻4年

体の健康について。夜更かししないこと。どんなに遅くなっても必ず12時には寝るようにしてください。夜更かしをしすぎると、次の日の授業に集中するのが難しくなります。その積み重ねが、体調不良と授業内容の把握の遅れにつながります。時間の管理をする癖は早いうちからつけておくと後々、大学や就職活動などでも役立ちます。

心の健康について。僕は、気分が落ち込んだ時は自分の趣味に没頭するようにしています。アニメやドラマを見たり、ゲームをしたり音楽を聴いたり、いろいろしていることはありますが、中でも一番手っ取り早く気分を上げてくれるのはお笑いを見ることだと考えています。今人気の芸人さんを見るもよし、テレビ番組を見るもよし、自分が一番笑えそうなことを試してみてください。

特集まとめ
メディア利用と生活習慣・学習維持は両立できるはず

私達はまず、メディアの利用時間が国際生の生活習慣や勉強時間にどのような影響を与えているのかを調査し、大学の先生のご協力も仰いで徹底分析を試みた。その結果、メディア利用時間や勉強時間に学年や性別の差はみられなかったが、平日と休日それぞれのメディア利用時間と非テスト期間の勉強時間との関連として、メディアの長時間利用者は勉強時間が少ない傾向にあった。これは、メディアの利用時間が増えることで、勉強時間が取れなくなってしまっていると考えられる。勉強時間の減少は、勉強することを習慣づけないとなかなか改善することができない。勉強開始時刻の固定化や、メディアの利用時間の制限などの工夫が必要となってくる。少なくてもいいので、日々の生活の中に必ず勉強時間を確保することが必要だと考える。

また、メディアの利用時間が多い生徒は睡眠時間が短く、睡眠不足を感じている生徒が多いという結果もみられた。メディアの長時間利用が睡眠時間を削っていると言える。睡眠よりもメディアの利用を優先してしまっている人が少なくないのだ。睡眠は私達の健康状態に大きく関係している。睡眠時間の減少は、今や社会的な課題として挙げられるが、高校生の私達は自己の時間管理を適切に行わなければならない。睡眠は7時間前後の時間が必要とされているが、いきなりは難しいという人は30分程度の手軽な時間から早く寝ることを始めてみてはどうだろうか。

富山大学では、国際生に行ったアンケート結果をもとに取材を行った。分析では運動時間の低下とメディアの利用時間の増加に関係性が見られ、メディアの利用時間が増えることにより必然と運動に割く時間は少なくなっていることが分かった。意識的な行動をとらないと、すぐに運動不足となってしまう。最近は、屋内でもできる運動もメディアで多く取り上げられているため、運動不足を感じた時や隙間時間に行ってみるだけでも生活習慣の改善が期待できる。また、平日のメディア利用時間は3時間未満が適切とされているが、多くの国際生がそれを超過しているという事実に関して、国際生に限らず3時間以上メディアを利用している人には肥満や体調不良の人が多い傾向がある、との興味深いデータを教えていただいた。これらから、適度な運動は生活習慣の改善のために必要と言える。運動はストレスの軽減にもつながる。私達が健康体でいるためにも、運動はとても重要となってくる。メディアを長時間利用し、あとは寝てばかりの日々を見つめ直さなければいけない。

現代社会において、メディアを使うなというのはほぼ不可能なことだが、だからと言って見境なしに利用することは適切とは言えない。大切なのは、どのように使うかだ。本校のように、iPadなどのタブレット型端末を活用すれば、調べながら効率的に学習できるのは有利な点と言える。メディア活用にはメリットが多くある。私達が意識しなければならないのは、依存しないことだ。メディアには中毒性があり、その利用の仕方によっては生活習慣のみならず、脳の発達や健全な発育にも影響を及ぼす。家族とのコミュニケーションが減ること、成績の低下や睡眠時間の減少もデメリットと言えるだろう。せっかくのリソースを、私達は有効活用していくべきなのだ。そのためには、適度な運動、十分な睡眠、食事と栄養バランス、これらを意識しながらメディアと向き合うということが、今後の課題となるだろう。【森井波琉】

国際生アンケート

コロナで利用控え まだ過半数
家の人の仕事に影響18・8％

国際生が住んでいる地域のお店の増減や業種について調査するため、５月、全校生徒にアンケートを実施した。有効回答数は４３６人。

Q1　最近、家の近くで新しくできたお店はありますか？業種とともに答えてください。

本校生徒の家の近くにできた店舗とその業種を調べた。増えた業種順で並べると、①飲食店、②スーパーマーケット・ドラッグストア、③家電量販店という結果となった。飲食店は感染拡大によって経営が難しくなったり、客の減少といった原因からなくなるお店も多かったが、その分、コロナ禍が落ち着きを見せてきた今だからこそ営業を始めるお店も増えている。オープンが今の理由として挙げられるのは、働く場所のないアルバイトが増えたこと。そのような人に働く場所を提供しようとするお店が今、開店するのだという。また、コロナで営業をやめてしまった空き店舗の増加も関係している。空き店舗となったガソリンスタンドにコインランドリーが入るなど、多種多様な変化を遂げている。

Q2　最近、家の近くで閉店したお店はありますか？業種とともに答えてください。

閉店した店舗が多い業種順に並べると、①飲食店、②コンビニ、③ショッピングモールとなった。新聞部が行った取材からも分かるように、飲食店は店内でのマスクなしでの飲食、会話などにより感染が拡大するのを防ぐため、時短営業や営業停止のような対策がとられた。そのような対策を行いながらも売り上げを出すのは大変難しい。そのような理由から閉店した店舗が多い。また、様々な商品を売るコンビニエンスストアでは、食品以外の売り上げが大幅に下がった。在宅勤務で昼食を家でとる人が増え、観光地のコンビニでは観光客の減少により売り上げが減少した。急激な需要の低下が閉店の理由として挙げられる。

また、半数近くの生徒が、家の近くで閉店したお店はないと答えた。閉店したお店が全体で見ると少なかった理由として挙げられるのは、チェーン店はコロナ感染拡大によって全国各地にある店舗を閉店したという例も多かったが、小型店舗も多い富山県は規模を縮小しながらも運営しているところも多かったと考えられる。

Q3　最近、よく行っているお店はどこですか？業種とともに答えてください。

よく行っている順に並べると、①飲食店、②コンビニ、③ショッピングモールとなり、閉店したお店の順と同じだった。飲食店に行く理由として挙げられたのは、家族と食事に行く、友達と食事に行くなどだった。コンビニに行く理由は、何かしている間にも立ち寄りやすい、飲み物や食べ物を気軽に購入することができるといった意見が多かった。ショッピングモールは休日に遊びに行くなどの理由から3位にランクインした。ショッピングモールでは椅子などを定期的にアルコール消毒したり、フードコートでは人が食べ終わる都度、消毒を行うなど、努力していることが新聞部が行ったインタビューからわかっている。最善の対策が安心につながっている。

Q4　Q3で答えたお店には、どれくらいの人数で行くことが多いですか？

「2人」が41・7％で最も多く、次に「1人」が21・9％、「3人」が20・1％、「4人」が13・9％で、「5人以上」は2・3％という結果になった。1人だけで利用する人も一定数いるが、やはり人数が多くなるほどパーセンテージが低くなっている。節度を守って利用している国際生が多いと言える。

Q5　コロナ禍で利用を控えるようになったお店や場所はありますか？それはどこですか？

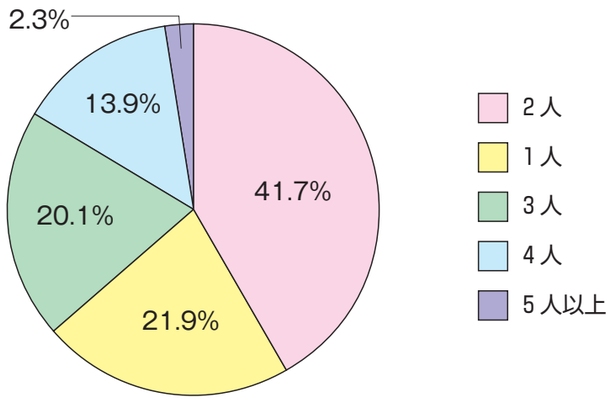
「ある」が52・7％、「ない」が47・2％で、ほぼ半々に分かれた。「ある」と答えた人は、カラオケやレジャー施設などの娯楽施設を皮切りに、飲食店、ショッピングセンター、コンビニ、宿泊施設、スーパー・ドラッグストアの順で、利用を控えているという回答が多かった。生活に必要でない施設ほど、利用が控えられている傾向があることが分かる。

Q6　コロナ禍になってから、家の人の仕事に影響（プラスまたはマイナス）はありましたか？「はい」の人はどんな影響がありましたか？

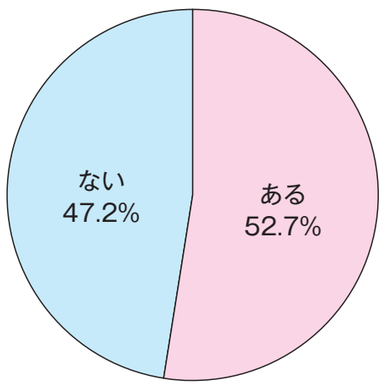
「はい」が18・8％、「いいえ」が81・1％。2割近い保護者の方たちが、コロナ禍になって仕事に影響があったようだ。その中でも特に「リモートワークが増えた」、「収入が減った」、「営業時間が短くなった」、「お客さんが減った」という回答が多く挙げられた。コロナ禍によって仕事が減っている業種が多いようだ。

一方で、「市役所の仕事が忙しくなった」や、「介護関係の職なので以前より忙しくなった」といった、感染対策や対処をする側の仕事が増えていることが分かった。

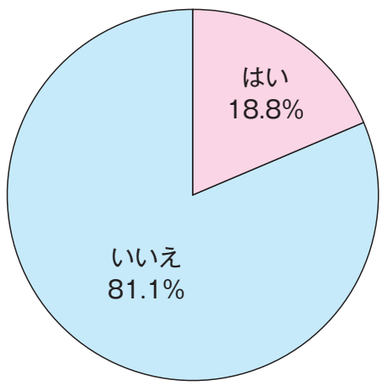
Q4　最近よく行っているお店には、どれくらいの人数で行くことが多いですか？



Q5　コロナ禍で利用を控えるようになったお店や場所はありますか？



Q6　コロナ禍になってから、家の人の仕事に影響（プラスまたはマイナス）はありましたか？



記者の目

このアンケート結果から、コロナ禍が長引くにつれて家電量販店や衣類店のような、生活の質を高める商品を扱う店舗が増加し、閉店数と開店数がともに多く挙げられた飲食店やコンビニ、スーパー、ドラッグストアのような接客を中心とした業種が大きく入れ替わることが予想できる。コロナ終息のため、いま薄れつつある感染症対策の意識を再び高めていかなくてはならない。【村野魁俐】

時代 シリーズ Part V

う２年半
光見えるか？

もう２年半が経つ。まだ収束が見えない中、私達が普のか。業種によって違いはあるのか、地域経済には明き、今の「リアル」な実態に迫った。

国際高周辺の事業所＆１年遠足訪問地にきく

業種によって差あり 状況少しずつ改善

新聞部では、国際高周辺に位置するお店や、５月の遠足で訪れた所を取材し、コロナウイルス流行前後や最近の状況などについて質問した。

【質　問】
①コロナウイルスが流行する前後で、売り上げにどのような変化がありましたか？
②このお店では、コロナウイルスが流行してからどのような感染症対策を行いましたか？
③高校生（特に国際生）に伝えたいことは？

Ⓐ 国際高周辺の大型衣料店
売り上げ減少大きくない 客数は大幅減

郊外を中心に全国展開する衣料品チェーン店。国内では業界第２位だ。

（匿名希望・談）

①他の業種に比べると、あまり売り上げの減少は大きくないと思います。なぜなら、生活必需品を販売しているため、コロナウイルス流行後でも営業時間は１時間しか短縮していないためです。しかし、お客さんの数は正確なデータがなくても減っていると分かるくらいに、減っていると感じます。

②出入り口に消毒液の設置と、マスク着用の呼びかけ、レジでお客さんと店員との間に透明な仕切りの設置をしました。また、職員間での対策では、昼食時の黙食の徹底を行いました。

③インターネット上で活躍している有名なインフルエンサーや、インスタグラマーとのコラボ商品が販売されています。そのため、高校生の皆さんに是非、当店を利用していただきたいと思います。

某大型衣料店（写真は加工してあります）

Ⓑ スーパーバッティング・ビッグエッグ
客数落ち込むも 今は増えている

国道８号線沿いの富山市本郷東部にあるバッティングセンター。室内練習場を完備しているのは県内唯一で、子どもから大人まで楽しめる。少年野球大会も主催している。

（オーナーの芹田稔さん・談）

①コロナ禍でもちろんお客さんは減ったが、今はコロナ前には及ばないが増えてきている。

②対策は（感染が落ち着いてきた）今も違いはなく、同じことを続けている。換気に気をつけ、用具の消毒を続けている。

③１ゲーム（20球）が200円なので、誰でも気軽に来てほしい。

国道８号線沿いのビッグエッグ

取材に答える芹田さん（中央）

Ⓒ フリークライミングジム・ゲッコー
少しずつ客足戻るも コロナ前に比べまだまだ

国際高北側の目と鼻の先に位置する、初心者からエキスパートまで気軽に遊べるボルダリング・クライミングジム。1995年の創業から多くのクライマーに利用されている。

新聞部では東京五輪を目前にした2019年に取材。当時は五輪種目に追加されたこともあり女性や子どもの利用が増加していると伝えていた。

（オーナーの土肥治嗣さん・談）

①お客さんが減りました。コロナウイルスの影響で、多くの人が出歩く機会が減っているのが原因だと思います。最近はコロナが落ち着き始めてきているので、少しずつお客さんが戻ってきていますが、まだまだコロナ前に比べて客足は落ちています。

②出入り口に手指消毒液の設置、マスク着用の呼びかけ、シャッターを開けて換気を行っています。これらは緊急事態宣言の際から行っています。

③ボルダリングは楽しいスポーツなので、もっと気軽に遊びに来てほしいです。

ゲッコーの内部

取材に答える土肥さん

Ⓓ ㈱光地園
売り上げに変化なし

国際高南側の県道沿いにある光地園は、本校の庭造りや木の剪定なども行っている。造園緑化事業を通じ、地域社会への貢献や環境負荷の低減に取り組む。

（代表取締役・光地広太郎さん・談）

①コロナが流行した前後での売り上げに変化はありません。芝生管理や木の伐採などが主な仕事なので、変化がありませんでした。

②会社内での体調管理、こまめなアルコール消毒を行ったり、除菌シートで物を拭いたりなどを徹底しています。

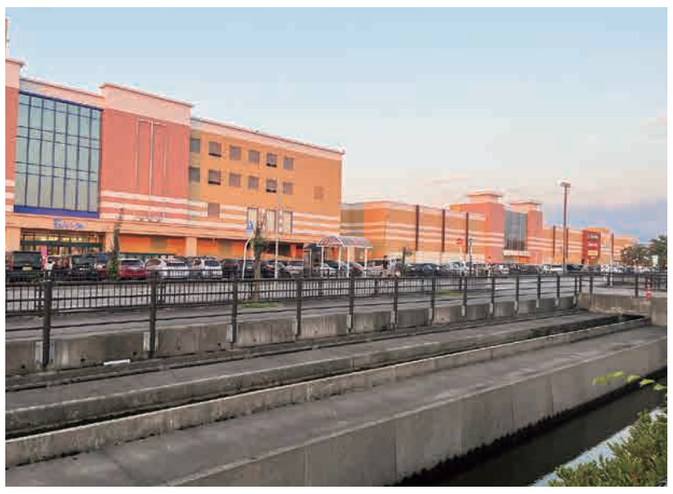
③光地園の前では花を植えています。バス停近くでもあるので国際生の鞄が花に当たってしまうことがあり、花がうまく育たなかったり、鞄も汚れてしまうので気をつけてください。また、光地園の花に水をやったり、草刈りなどのボランティアに来てくださる方がいればお願いします。

取材に答える光地さん

国際生 利用度高 ファボーレ

増床リニューアル効果で売り上げ↗も コロナで飲食とアミューズメント↘

国際生もよく利用する大型商業施設、フューチャーシティ・ファボーレ（富山市婦中町）。2000年からある本館に加え、2019年10月に新館が完成して増床リニューアルオープンし、本棟部分は売り場面積で約1.4倍に拡大した。新聞部は、運営する富山フューチャー開発㈱営業企画部次長の佐久佳範さんに、コロナ禍による変化などを聞いた。



ファボーレの外観。右側が増床部分

フードコート内の様子。利用上の注意書きがしてある

丁寧に説明する佐久さん＝フューチャーシティ・ファボーレ

日本一親切なショッピングセンター目指す

前提として、ファボーレでは新館が完成した時期とコロナウイルスが流行した時期が重なっていたため、単純比較はできないが、感染症の影響を加味しても、専門店での売り上げは3年前と比べ、121%にのぼるそうだ。その間にファボーレで起きたイレギュラーなことと言えば、テナントの数店舗が撤退したこと。ここで、売り上げの変化が起こったという。

ファボーレ全体の売り上げの伸びは、3年前比で113%以上。特に伸びたのは食品で新設したスイーツのコーナーが寄与し207%、次にアパレルが177%だった。

下がっている傾向にあるのは、やはり飲食と映画などのアミューズメント。映画の売り上げが減った理由として挙げられるのは、映画制作自体が減ってしまったり、席が制限されたことだそうだ。

ファボーレを運営する立場として、テナントの店舗に希望を言うこともあるが、最終的には専門的な部分が関わってくるため各店舗に運営を任せているという。

ファボーレ全体として取っている感染対策としては、各入口にアルコール消毒液の設置、お客様へのマスク着用のお願いの他、試食や化粧品のタッチアップをなくしたりしている。また、飲食するフードコートには体温計や透明パネルを設置し、食べ終えた後に専従の清掃担当者がすぐに消毒できるように徹底している。さらに、フードコートと子どもの遊び場のソファには、安心して遊んだり座れたりするようにコーティング剤を塗布している。

イベントは密にならないように参加人数や車の台数を制限したり、現在開催しているイベントは予約制にしたりしている。緊急事態宣言中は、生活用品以外は閉店時間を1時間早めていた。

佐久さんに、いま困っていることを聞いてみると「物価が上昇することで、商品の値上げが進んでいることです。お客様は以前よりも、買うことを躊躇しながら必要最低限の物を買う意識で買い物に来られます。また、ネットショッピングの普及も、外出して物を購入することを躊躇する理由として挙げられます」と指摘した後、「ファボーレの湯の売り上げも低迷気味です。コロナ禍が続いてしまっているので、サービスを受けること自体や、マスクを外すことに怖いと思う方がいることが原因の一つでしょう」と付け加えた。

今後、集客を増やす工夫として、「日本一親切なショッピングセンターを目指そう」のスローガンのもと、広い地域からお客様に来てもらえるようにイベントなどを企画している。「以前は高校生に書道パフォーマンスなども行っていただきました。引き続き地域の皆様にも楽しんでいただけるように、地道に努力してまいります」と佐久さん。私たち新聞部に、高校生からの要望はないか、と逆質問していた。

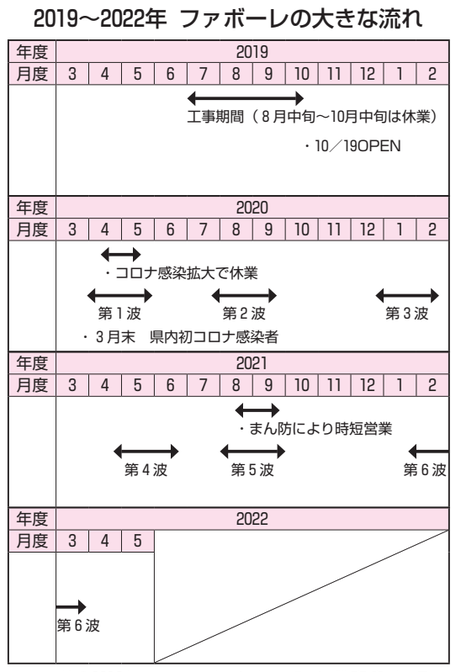
「コロナから学ぶことは大きく、様々な制限がかかっている中でもできることはあります。高校時代を大切に、前向きに様々なことに挑戦していってください。ファボーレがお手伝いできることがあれば全力でサポートします」と私たち高校生に熱いメッセージを送ってくれた。

◇　◇　◇

富山市内にも様々な施設が新しくできていく中、売り上げも好調に、地域と共に進んでいるフューチャーシティ・ファボーレ。コロナ禍という3年前では考えられなかった生活様式の変化に対応しながら、お客様を第一に今日もたくさんの人で賑わう。【金岡拓海】

ファボーレは、ファボーレの本棟（本館、新館）と別棟敷地の専門店から成るショッピングセンター。2019年9月までは本館のみだったが、増床リニューアルし、2019年10月に新館ができた。増床により本棟部分（青の部分）は、売り場面積で約1・4倍に拡大した。

2019～2022年 ファボーレの大きな流れ



コロナ前の2019年は、ファボーレとしては特殊事情がある。
増床リニューアル工事による休業期間→売上高実績なし
増床リニューアルオープン→通常以上の売上高実績。

特集２ With コロナ

コロナ禍も地域経済に

新型コロナウイルスの猛威が世界中を襲ってから、段利用している店や商業施設などは今、どうしているるい兆しが見えるのか…。新聞部は２年前に引き続

魚津水族館

今年春から団体客も復活 徹底した感染対策実施

今年で104年の歴史を持つ、日本に現存する水族館の中で最も歴史が古い魚津水族館（魚津市）。大人から子どもまで楽しめるので子連れの方が多く利用している。

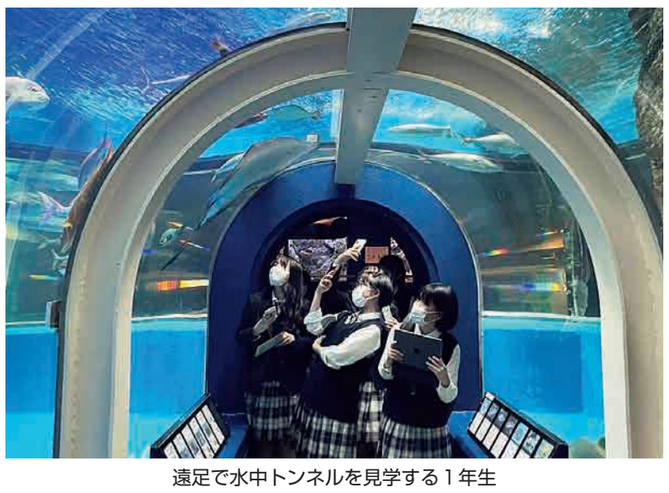
（職員の小杉幹子さん・談）

①以前と比べると減っている。コロナが流行し始めた令和2年の冬に4月1日から5月17日まで休館。その休館が明けても人があまり入らず減少傾向だったが、令和3年2月から少しずつ増えていき、今年春にはさらに増えて団体のお客さんも少しずつ復活している。

②緊急事態宣言中の時からお客さんにマスク着用の呼びかけ、検温、消毒、空調の管理や換気、手すりを拭いたりの対策を行っている。また、遠足などで来る団体客に対して、1日どれだけ入れるかなどの制限をかけている。

他には、魚のショーや餌やりの時間を前までアナウンスしてお知らせしていたが、人が集まって密になってしまうので今はアナウンスをなくしている。魚の餌のガチャガチャがとても人気で人が集まるのでなくした。前までは缶バッジのガチャガチャもなくしていたが、今は再開した。

③学生さんたちが遠足などでたくさん来てくれたらうれしい。



遠足で水中トンネルを見学する１年生

立山グリーンパーク吉峰

バーベキューの団体客減 「春」待ち遠しい

立山グリーンパーク吉峰（立山町）は、キャンプやバーベキュー、パークゴルフなどを自然の中で楽しめるテーマパーク。自然に囲まれた施設は、子どもから大人まで楽しめるので学生の団体客もよく訪れる。

（遠足で絵付け体験を担当した陶農館職員の山田智子さん・談）

①今は、大きい団体客が前のようになくさん来ることがなくなり、あまり人が入らず減少傾向。コロナ流行前までは、団体客がバーベキューをよく利用していたが、コロナ感染を恐れバーベキューで使用されることも減ったことが大きな要因の一つ。

また、皿の絵付け体験でも陶農館の職員が講師として出張で来ているため、今は団体が来ても少ない人数しか受け入れることができない。前は50人ほど受け入れていたが、今は20人ほど。しかし、今は前の状態に戻りつつある状態で、団体客も来ることが増えてきている。

②緊急事態宣言中からのコロナ対策に大きな違いはなく、主に換気、消毒の2つ。体験の時は、一つ一つの机が等間隔に空いてソーシャルディスタンスが保たれ、施設内には消毒液などの設置などが徹底されていた。

③前のように団体のお客さんが戻ってきてほしい。バーベキューは、今の時期は学生さんは難しいかもしれないが、遠足などでもっと利用できるようになるといいですね。

遠足で絵付け体験をする１年生

特集まとめ

コロナによるマイナスをプラスに転じて

今回の特集では、新型コロナウイルス感染拡大の影響でプラスやマイナスになった業界を取り上げ、コロナが地域経済に及ぼした影響について考えた。

突然、新型ウイルスの猛威が世界中を襲ってから2年半。死者は大変な数に上り、医療機関も悲鳴をあげた。いま3年生の筆者は、国際高に入学した最初の頃はずっとオンライン授業を受けていたのを思い出す。2年生になって初めて体育大会ができるようになり、3年生になって、5月にようやく研修旅行に行くこともできたが、全く前例のない事態に直面してきて、今後どうなるのか、ずっと見通しをもつことができなかった。今も学校ではマスクを外すことはできないが、少しずつ、以前の日常が戻りつつあることを感じている。

地域インタビューで訪れた店はどこもお客さんが減り、大きな打撃を受けていた。感染が増えていた時期には休業したり時短営業したりを余儀なくされ、従業員に感染者が出れば営業停止になるなど、いろいろな心配事が増えていた。しかも消毒液の購入などで出費もかさみ、お客さんが帰るたびに換気や消毒を念入りに行うという手間も増えた。特に、学校のすぐ近くにあるフリークライミングジム。毎日の登下校で前を通るが、この2年間、ほとんど扉が開いている様子が見えなかった。最近になって、ようやく扉が開かれて中の様子が見え、ボルダリングをしている姿を見かけるようになりうれしく思っていた。

全校生徒へのアンケート調査では、閉店した身近な店舗としてコンビニが多く挙げられたが、オンライン授業が終わり学校へ行けるようになってすぐ、学校のすぐ近くのコンビニが閉店してしまったこともあり、国際生にはコロナの影響が特に切実に感じられたのではないだろうか。

筆者も自分の生活を顧みると、国際高に入学してすぐオンライン授業になり、同じクラスの生徒であっても話すこともなくコミュニケーション不足が否めず、いざ学校へ行ってもなかなか話せなかった。外へは遊びに行くことも叶わず、スイーツを食べに行くことも叶わず、ストレスが溜まる一方だった。

今回取材したバッティングセンターには、外だからいいかと今年になってから訪れた。もちろん、消毒やマスクなど、感染対策は十分に取って。

ありがたいことに、国際高は県内の高校の中でも先駆けてICT環境が整っており、緊急事態宣言下でも家でオンライン授業を受けることができたため、学習に関しては遅れを感じることはなかった。だが、学校が始まっても様々な行事が中止や延期になり、正直、オンラインでもリアルな学校でも変わらないな、と感じている自分がいた。今年になってようやく、友達と一緒に学校生活を楽しめるという環境に少しずつ戻れている、と実感している。

取材する中で、もちろんどの店も観光地も「マイナス」になったのが当たり前だが、コロナをきっかけに勤務体制を見直したりと、「プラス」になったことも少なからずあったということが分かった。社会全体では、医療、介護事業への関心が強まると同時に、地球環境など自然資本に対する消費者意識が高まったという。また、オンライン化などで、新しい働き方や暮らし方への試みも芽生えている。

普通に生活しながら、コロナを乗り切っていこうという今のこの流れは理解できる。だが、もしまた緊急事態宣言が出される事態にならないとは絶対に言えない。これからも不安はまだまだある。だが、今までの長い我慢や辛かった思い、自粛を要請された不自由な生活があったからこそ、これからの人生で強く印象に残るはずだ。この経験をプラスに捉えて、前を向いて歩いていきたい。【永山青空】

1年生 探究活動
ディスカバー富山！ 遠足フォトコンテスト行う

１年生は、「富山の魅力再発見」をメインテーマとする探究活動の一環として５月19日、クラスごとに行き先を決めて県内各地に遠足に出かけたが、その時にグループで撮った写真で「遠足フォトコンテスト」が行われた。

コンテストのテーマは「ディスカバー富山！」。風景、食、絆の3部門に分け、各グループがタイトルや説明とともに応募した3枚の写真を先生方が評価し、各賞が決まった。

優秀作品は1年生のフロアに掲示されている。

【教頭賞】「結び」うちらセーラームーン（３組）

【校長賞】「アイス」C班（７組）

★審査員コメント

【校長賞】仲井校長先生

アイスを持っている友達、それをスマホで撮ろうとしている友達、さらにそれを写真に撮ろうとしている友達。この三者のコラボが面白い構図を生み出し、その特異な構図がアイスのおいしさと存在を際立たせている。秀逸の作品です。

【教頭賞】青野教頭先生

友達、家族や地域、海外とのつながりを見た人に連想させるようなタイトル「結び」を付けたセンスが素晴らしいです。写真についても、船と陸を結ぶロープをアップにし、遠くには海王丸が映し出され、とてもきれいな風景が表現されています。さらに、コメントには富山の観光に対する期待が書かれ、地元愛が伝わるようになっています。

【学年主任賞】「Friends」ＲＹＴ（３組）

（右上から時計回りに）【風景部門賞】「遊覧船から眺める新湊大橋」竹田プリキュア（３組）、【食部門賞】「MESI」１－８OSARUs（仮）（８組）、【絆部門賞】「友情一」２班（５組）

【特別賞】「自然に感謝」17H Ｂ（７組）

母校の思い出

学生時代

本校に勤務する中で、折々の行事に母校のことを思い出す。後輩たちは今こうしているだろう、あの時の仲間たちは今どうしているだろうとその都度、懐かしく思う。

例えば、本校にもある「対面式」である。入学式の翌日行われるのが慣例だった。在校生と新入生の顔合わせとそれぞれの代表の挨拶までは、本校におけるがごとく、ごく普通に見られるものだ。ところが、私の高校の対面式の珍奇なのはそこからで、新入生が入学したという事実を身をもって実感するのもこのときである。まさしく「嵐の前の静けさ」とも言える一瞬の静寂の後、先輩から新入生に向かって、ほぼ一斉に歓迎の「矢」が放たれる。鉛筆や消しゴムなどの文房具、折り鶴、紙ヒコーキであれば、それに当たった者は喜ばねばならない。中には卵、小麦粉、水、カエルといった手荒い洗礼を受ける者もいる。女の子の中には服が汚れて泣き出す者も稀にはいるが、けろっとしてむしろ喜んでいる者が大半である。親、兄弟、知人、先輩等から事前に聞いて心構えができていた成果であろう。受けその場に臨み、ただ茫然と立ちつくすのみの不運な者もいる。私はと言えば、兄から事前に十分聞かされていたので心の準備はできていたが、そこは元来要領が悪く、立ち回る。この間、教師たちは横の方で日頃のお礼の一撃を受けぬよう適度に注意しながら高見の見物である。

こうして新入生たちは在校生の仲間入りを果たすわけであるが、この瞬間に入学を悔いる者のいることも事実である。でも私は、犠牲にはなったことを託び、弁償するから被害者は申し出るように、また加害者はその費用を負担するように告げると、至るところで「わかった」と大声があがり、果たして被害は全て加害者負担で償われたのである。私も償いを受けたことは言うまでもない。伝統行事で、かつては全くの無礼講であったこの儀式も、時の流れで、やる側にも管理する側にも責任を持って振る舞うべしという思いが強くあった。言動の及ぼした結果に対して、一方では厳しく責任を問い、また一方では潔く責任を取ろうとするその姿勢を目の当たりにして、長年にわたり自治というものをことのほか重んじてきた母校の伝統のなせる業に、鳥肌が立つほどの感動を覚えたのを今でも鮮明に覚えている。ナンセンスかも知れないが、このエピソードは忘れえぬ思い出である。

長野県松本深志高等学校というわが母校を、帰郷の折りには必ず訪れることにしている。

身の秘伝を守り、準備よく傘を開いてついでに友だちも守るという奇特な者までいる。しかし、一族に何のつてもなく、入り立てで友人からの情報もないため、全くの丸腰でりの得意でない私のことである。事前情報ゆえの緊張からか、かえって身のこなしが鈍くなり不運な一人になってしまった。卵の「矢」に見事に射抜かれてしまったのであたが喜びをかみしめた一人だった。素直に伝統を享受したためでもあるが、それだけではない。儀式の終了直後に生徒会長が、約束事を守らなかった者がいてこのような事態

仲井　章　校長先生

写真は長野県松本深志高校の校舎（第一棟）。1933(昭和８）年竣工、国登録有形文化財（仲井校長先生 撮影）

珠玉のジャズ鑑賞

芸術鑑賞会が7月12日、短大体育館で行われた。今回は音楽鑑賞で、大阪からサウンドジャグラー・ジャズオーケストラのメンバー12人を招いて珠玉のジャズを堪能した。

このコンサートは3年前に企画され、一昨年に本校で行われる予定だったが、コロナ禍で延期されていた。

ジャズは現代音楽のルーツと言われ、アフリカにルーツを持つ人々の音楽が近代音楽や楽器とクロスオーバーして生まれたという歴史がある。

第一部では、ビッグ・バンドを象徴するスタンダード・ナンバー「IN The Mood」「Sing Sing Sing」に始まり、NHKの朝ドラ「カムカムエヴリバディ」にも登場した「On the Sunny Side of the Street」などを披露。さらに、誰もが口ずさめる「ルパン3世のテーマ」に続き、「TVヒットメドレー」では「HERO」「踊る大捜査線」などの有名なテーマ曲が次々に飛び出した。

ヴォーカルが加わった第二部では、スティーヴィー・ワンダーの「Sir Duke」やルイ・アームストロングの「What A Wonderful World」をしっとりと聴かせた後、東京スカパラダイスオーケストラの「めくれたオレンジ」、「ヒゲダン」の「宿命」などをパワフルな歌声とともに届けた。

アンコールの「YOUNG MAN」では会場全体が総立ちで、Y.M.C.A.のかけ声とともに一緒に踊って楽しんだ。

ジャズの魅力的な演奏と歌声に、手を振り応える生徒達＝短大体育館

部説
薄れゆく消毒の必要意識に警鐘

コロナ禍によって、こまめに手洗い、消毒をしなければいけない状況が続いている。だがその一方で、国際高でも手洗いを怠ったり、登校時に消毒をせず校舎内に入ったりする生徒が多くなってきている。

緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が解除され、確かに以前よりは、飲食店などに行きやすくなった。ここしばらく中止が続いていたイベントも、少しずつ開催されるようになってきている。だが、コロナ禍の前のような生活を送ることができるという期待感から、コロナ対策を意識できていない人が多くなっているのではないか。だからこそ、ここでもう一度withコロナを意識し、手洗いや消毒の重要性について再確認したい。

ゼネラルリサーチのインターネット調査によれば、個人が行っている感染予防として、76・3％の人が現在もこまめな手洗い・消毒をしていることが分かっている。しかし、消毒をしていてもその方法が正しくなければ意味がない。

例えば、文部科学省から出されている「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル」によれば、手だけでなく、普段から繰り返し使う物の消毒は欠かさず毎日行う必要があるそうだ。

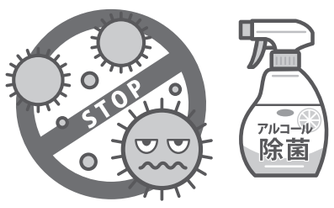
しかし、先ほどの調査では、感染予防を行っていると答えた人の6割が、除菌しているのは「手指のみ」と回答している。このことからも、対策が完全にできている人が少ないことがわかる。例え手指消毒したとしても、その後に触るものに菌がついていたら元も子もない。本格的な感染予防には、外気にさらされる衣服や手荷物にもこまめに除菌を行う必要がある。もう一度、自分の感染予防に対する意識を見直す機会を持ってほしい。

富山市教育委員会は、県外への修学旅行や運動会などの行事を開催する場合には、感染予防を念入りに行うことが必要だとアナウンスしている。私たち学生にとっても、元のような学校生活に戻っていくために、先ほどのような感染対策は身近なものであるという意識が必要だ。

何も特別なことをしなければならないわけではない。まず私たちができること、それは手洗い、消毒に尽きる。次に、人混みには感染のリスクがあることを意識し、マスクの着用を欠かさないことだ。

新型コロナウイルスはもはや、私たちの生活にとって当たり前のものになりつつある。しかし現在も、毎日のようにこのウイルス感染による死者が出て、医療機関に大きな負担がかかっていることを忘れてはならない。

朝の登校時や教室に入る時、「まあいいや」と思うのではなく、「念のため」にしっかりとした消毒を行おう。自分のために、他人のために。



HAPPY♥TEACHER
山田先生に長女誕生

山田健司先生（23H担任・地歴公民科）に3月2日、第一子（長女）が誕生した。名前は悠陽（はるひ）ちゃん。出生時の身長は49㎝、体重2715gのかわいい女の子だ。名前の由来は「マイペースで幸せに生きていってほしいとの願いを込めて、いろんな漢字の意味を調べ、組み合わせて、春に生まれたこともあって音も含めて名付けた」そうだ。奥さんの妊娠期間中は、いろいろ大変なことが続いたので「頑張った奥さんと娘に、感謝でいっぱい」と感無量な様子の山田先生。元気な悠陽ちゃんは、深夜から朝にかけて何度も両親を起こしてくれるようだ。山田先生は「名前の通り、何よりマイペースに自分なりの幸せを見つけ、幸せになってほしい。その上で、周りを少しでも幸せにできるような人になってくれたら、それで十分」と話していた。

悠陽 ちゃん

編集手帳

地球へ行こう　ぴぽぱ族
とてもはっぴーですわ。はる
カジキを釣りたい　はる
受験時期の先輩を煽ってごめんなさい！！　やらかした男
お疲れ様でした！！　か
がんばりました！！！　は
アイスはジャンボが好き　む
心に銘記させよ　生卵
熱中症に気を付けましょう　はは
声がらがら直したい　マカ
特技はしっぺ　能天使
私はパピコが好き　春
肉しか勝たん　カビゴン
いちごかき氷食べたい　花粉症
おはようでやんす♪　とうあ
トマトが好きです　侑
アイドルを学校に呼びたい　おにぎり
ありがとうございました。狐
パルムが好き　夏

続・海外特派員通信
人を尊重する大切さ学ぶ

土居　夕真さん（32H）From アメリカ

毎回好評の、海外留学中の国際英語コース生による「海外特派員通信」。今回は、昨年8月から6月までアメリカ・ミシガン州のsouth haven high schoolに留学していた土居夕真さん（32H）に伝えてもらう。

こんにちは、土居夕真です。私はアメリカのサウスヘブンにある公立高校south haven high schoolに10カ月間、通っていました。サウスヘブンは米国ミシガン州の都市で、人口約4400人の小さな町です。ブラック川の河口にあるミシガン湖のほとりに位置するため、港湾都市です。

私は、語学力のスキルアップと異文化理解を目的に留学に行きました。私のいた学校はアメリカ人だけではなく、メキシコ人や中国人など様々な国の方が在籍しており、多様な国の文化を学ぶことができました。ある時はメキシコ系の友人宅に呼ばれ、本格的なタコスを食べることができ、美味しさに感動したことをよく覚えています。

また、四季折々のスポーツを楽しむこともできました。各種スポーツの試合が頻繁に行われており、特にラグビーの観戦が楽しかったです。観戦する生徒たちが顔に絵の具を塗って自分の学校を応援したり、着ていく服をスクールカラーで統一したりと、試合の盛り上がり方が日本と違いました。また、学校主催のホームカミングパーティーやプロムパーティーに行ったり、友人主催のパーティーなどが毎週のようにあったりと、アメリカならではの体験をすることができて有意義な時間を過ごせました。

私の最初のホストファミリーは7歳と18歳の女の子がいる家庭でした。その家庭ではトランポリンのアミューズメント施設やボーリングに行くなどして週末を過ごしました。しかし食事が合わず、ホストチェンジをしました。次のホストファミリーには6歳の双子の女の子と9歳の男の子がいました。そこではりんご狩りや鹿狩りを経験しました。ホストファミリーはとても優しく、私と一緒にテスト勉強をしてくれたり、宿題を手伝ってくれたりもしました。

学校では、日本の高校にはない授業がたくさん選択肢の中にあり、どれを選択するかとても迷いました。私はビジネスマーケティングを選択しましたが、家族関係を学ぶ授業やウェイトトレーニング、コンピューターでウェブサイトを作る授業などもあり、どれも楽しそうでした。

授業は簡単ではありませんでしたが、自分から先生に宿題を確認しにいき、わからない場所を積極的に聞くなどして大切なことを学ぶことができました。また、留学体験の中で困難に遭遇した時、助けを待つのではなく自分から行動し、それを乗り越える経験を何度も重ねたことで、自分で考えて行動する力の大切さに気づくことができました。

私はバスケとテニスをしていました。バスケをすることで友人が増え、私のことを知っている人が増えました。それによって、たくさんの人と英語で話す機会が増え、異文化理解を深めることができました。また、社会問題となっている黒人差別をとても身近に感じました。私の所属していたバスケ部の中でも差別があり、実際に見ることで深く考えさせられました。部員全員で話し合いを重ね、問題を乗り越えることで団結力がより高まり、チームが一丸となり試合に勝つことができるようになりましたが、人種差別が日常に蔓延していることに対して憤りも感じました。

英語力の面では、間違えていたとしても堂々と友人やホストファミリーと話すようにしていました。そしてわからない単語があったら翻訳ツールを使うのではなく、意味を聞いてその場で覚えるようにしていました。そして発音が少しでも違ったら教えてほしいと頼み、家に帰ってから練習をしていました。家では学校の復習もすることで、英語力が伸びたと思います。

私が留学で最も学んだのは、お互いを尊重することの大切さです。多様な文化を知ることで、自身の視野や価値観も大きく変わったと感じます。国籍を問わず「目の前の一人を尊重すること」の大切さを感じることができました。そして、様々なバックグラウンドを持った人たちと触れ合うことで、自分の立場でしか考えることができなかった事柄を多角的に考えられるようになり、たくさんの人に対する感謝の気持ちを持つことができるようになりました。これらを貴重な財産として、頑張っていこうと思っています。

6月5日の卒業式に学校のtruck fieldで、とても仲良かった一人と（土居さんは左）