

広報みずまき

MIZUMAKI TOWN
PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

09 2019
No.1007



陸上の女子“走り高跳び”で全国大会に出場した

水巻南中3年 津田菜乃さん

裏表紙「頑張ってます」と紹介しています

家族・友人の 様子

いつもと違うと感じることはありますか。

食事量が減った、

普段より疲れた顔をしている、
ため息が目立つ、
口数が減った…、

家族や仲間など身近な人が
いませんか？

「いつもと違う」様子ということは
大切なサイシかもしれません。

それはかけがえのない命の
大切なサインかもしれません。
自分が寄り添ってくれる人がいる。

それだけで生きる気力が
わき上がってくるのです。

一人一人が悩みを身近な問題として捉え、
互いに見守り、安心して話せる
環境を作ることが大切です。

周囲が気づかぬうちに一人で悩みを抱えて
精神的に追い詰められ、
最悪の場合は自ら命を絶ってしまうことも。

5人に1人の割合で
「本気で自殺を考えた」経験があるなど、
決して自殺は他人ごとではありません。

大切な人の命を守るために、
「いつもと違う」様子に気づいたら、
勇気を出して声をかけてみませんか？

「助けて」のサイン

キーワード①



一部、政府広報オンラインより転載

数字から読み解く

20840人

平成30年の全国の自殺者数。1日当たり平均57人の尊い命が亡くなっています。
(警察庁統計より)

7人

平成21年から29年までの水巻町の自殺者の年平均人数。



自殺の原因で最も多い

のは「健康問題」と言

われ、最終的にはうつ状態になり、客観的な判断ができない状態になります。自殺に至るまでのプロセスには、様々な要因が複合的に連鎖していると言われ、平均して一人4つの要因があると言われています。
(NPO法人ライフリンク「自殺の危機経路」より)

15～39歳の死亡原因の1位は自殺です。そ

の数はわずかに減っている状態です。

水巻町は全国に比べ、若年層と言われる39歳

以下の自殺死亡率が高くなっています。

(平成30年の人口動態統計より)

1位

4つ

自殺の背景はほとんどの場合、

健康問題、失業や倒産などの社

会的・経済的問題、職場や学校、

家庭の問題といった様々な悩み

を抱えて心理的に追い込まれてしまった末のものです。

また、「死にたい」と考えてい

る人自身も、「生きたい」という

人自身も、「生きたい」という

本心との間で激しく揺れ動いて

おり、自殺に至る前に何らかのサ

インを発していることがあります。

ですが、ほかの選択肢が見えなく

なっていて、うまくSOSをだせないことが多いのが現実です。

自殺を防ぐためには、家族や

職場の同僚、学校の友人といっ

た周囲が「かすかな何らかのサ

イン」に気づいて本人をしっかりと支えていくことが重要です。

3月

10倍

自殺未遂者は、自殺者の10倍と言われます。

1年の中で最も自殺者が多い月です。また

自殺対策強化月間もあります。

一般的に、春は自律神経のバランスの乱れ
から、メンタル不調を起こしやすいと言わ
れています。また春は環境の変化の大きい
季節でもあります。

キーワード② 孤立の病

あなたの周りに心配な人はいませんか。

近年、さまざまな理由で社会から孤立する人が増えています。自殺は「孤立の病」とも言われます。学校や職場、家庭、地域で居場所がなく、不安や心配なことを他の人と分かち合えない、孤立感が高まります。

独居か、家族と同居かという居住形態だけでなく、地域社会や会社で人とのつながりが乏しいことが、サポートを得られない状況を作り、うつ病の発症や自殺の可能性を高くしてしまいます。心身の変調に気づかれにくい状況になりますので、家族・会社・地域・趣味などで「人とながること」がとても重要なことがあります。

また、孤立の一つの要因となるのが「依存症」です。アルコールや薬物、買物、ギャンブルといった高揚感を伴う行動を繰り返した結果、欲求を抑え切れなくなったり、日常生活に支障をきたす病気で、国内530万人以上と推計されています。本人は病気という自覚がないことが多いこと、病気と認めたくないという気持ちもあることで、病院受診をしない人も多いと言われています。依存症は、家族も誰にでも相談してよいかわかりにくく、本人だけでなく、家族も孤立につながっていきやすいとされています。



このような「孤立しがちな人」が発している救いを求める声に早い段階で気づき、周囲とつながるきっかけをつくることが、自殺の予防にはとても重要です。

「こころの健康に不安を感じたら

眠れない、食欲が出ない、疲れがそれなりなど、いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があつたりしていませんか。そのようなときは、決して一人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。あなたの周りにいるたくさん的人が、あなたが相談できる場所は身近にあります。あなたが相談できる場所は身近にありますので、気軽に連絡してください。



自殺の悩み・こころの相談

毎日24時間、9月20日からは653局4343番

北九州いのちの電話

☎(093)671局4343番

子どもの悩み相談

毎日24時間、9月20日からは653局4343番

福岡県自立相談支援事務所

☎(0949)24局3344番

小規模事業所における健康相談など

月～金曜日午前9時～正午、午後1時～5時

北九州市「わかち合ひの会」

☎(093)5444局8729番

自死遺族の集い

例数月の第3土曜日午後2時開催

北九州市「わかち合ひの会」

☎(093)5444局8729番

「SOSを効果的に出して」「NのSOSに応じて」と願いを込めたしおりを作成。

町内の小学校・中学校でも

SOSの出し方、気づき方を

これから指導していきます。



キーワード③ ゲートキーパー



ゲートキーパーの役割とは

心理、社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人など、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切にかかわることですが、そのため必要となる特別な資格はありません。つまり、家族、友人、同僚といった身近な人の様子の違いに気づいたあなたが「ゲートキーパー」になれるのです。様々な悩みを抱えることによって精神面だけでなく、体や日常行動にも影響を及ぼすこともあります。例えば、元気がなくなつた、食事量が減つた、よく眠れていません。普段より疲れた顔、ため息が目立つ、口数

が減つたなど、いつもと違う様子ならば特に注意が必要です。また、自殺者の大半がうつ病などの精神疾患にかかっていたことも分かっています。もしも、いつも顔を合わせる人が最近元気がないなど、いつもと違つていたら、「どうしたの?」「よく眠れている?」などと声をかけてみませんか。「周囲が手を差し伸べ、話を聞くこと」によって、結果として自殺を考えた本人がそれを乗り越えられることにもつながっています。

うつ病などの心の病気が疑われる場合は、早めに医療機関やカウンセラーなど専門家への相談が大事です。本人を理解してくれる家族、友人などの周囲と連携して、専門家への相談に一緒に歩いていくなどによつて促しましょう。

1 聞く



これまでと違う様子を見逃さない

悩みやストレスで心理的に追い込まれていくと、身だしなみに気を配れなくなったり、これまで熱中していたことに興味がなくなつたりなど、見た目や行動・言葉に変化が現れます。変化に気づき、声を掛けることが大切です。

悩んでいる人に気づいたら…

♥話を聞き流す・安易な助言はしない
♥心配していることをしつかりと伝える
「何だから辛そうだけど、どうしたの?」

「話を持ちよいでどんなことでも変わるんだから、元気出して頑張ろう!」

4 見守る

気づく・聞く・つなぐの継続

気づいて声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門機関に相談をした後も、元の元気な状態に戻りつづあるかを見守りましょう。一度に解決できない場合もあるので必要に応じ「気づく」「聞く」「つなぐ」を繰り返すことが大切です。

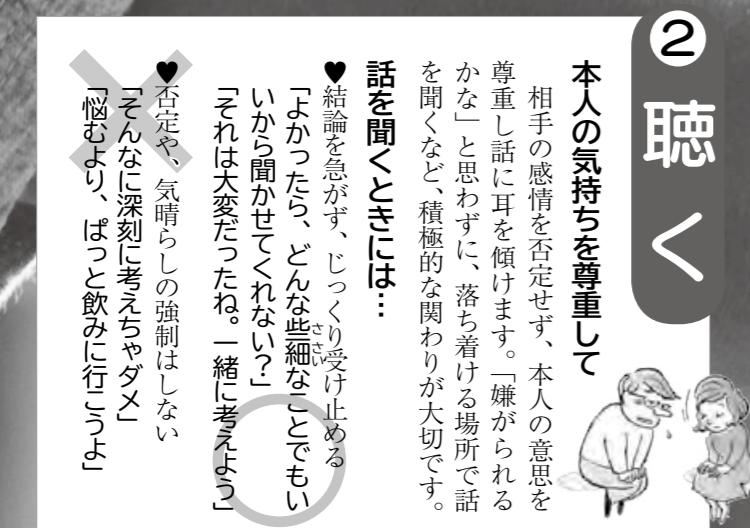
◆専門機関へつなぐときには…
「本人の意思を尊重した無理のない提案はしない
「いきいきほーるや役場でいろいろな相談ができるみたいだよ」

◆決めつけや一方的な提案はしない
「それは病気だよ…すぐに病院に行こうがいいよ」

◆自分たちだけで抱え込まない
自分たちだけで悩み事を解決するのが難いときは、解決の助けとなる専門機関に相談することも大切です。家族など本人以外の人が相談できる機関もありますので、気軽に相談してみましょう。

◆専門機関へつなぐときには…
「これまでと変わらない距離感で寄り添う
「いつでも言ってね。一緒に考えよう」

◆距離を置かず、じっくり見守る
「忙しくて相談には乗れないけれど、早く元気になつてね」



2 聴く

本人の気持ちを尊重して

相手の感情を否定せず、本人の意を尊重し話に耳を傾けます。「嫌がられるかな」と思わず、落ち着ける場所で話を聞くなど、積極的な関わりが大切です。

◆話を聞くときには…

「結論を急がず、じっくり受け止める
よかつたら、どんな些細なことでもいいから聞かせてくれない?」

「それは大変だったね。一緒に考えよう」

◆否定や、気晴らしの強制はない
「そんなに深刻に考えちゃダメ」

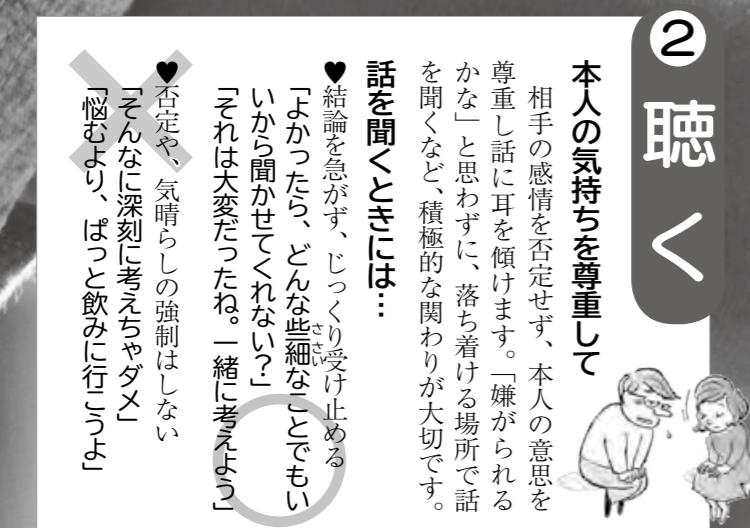
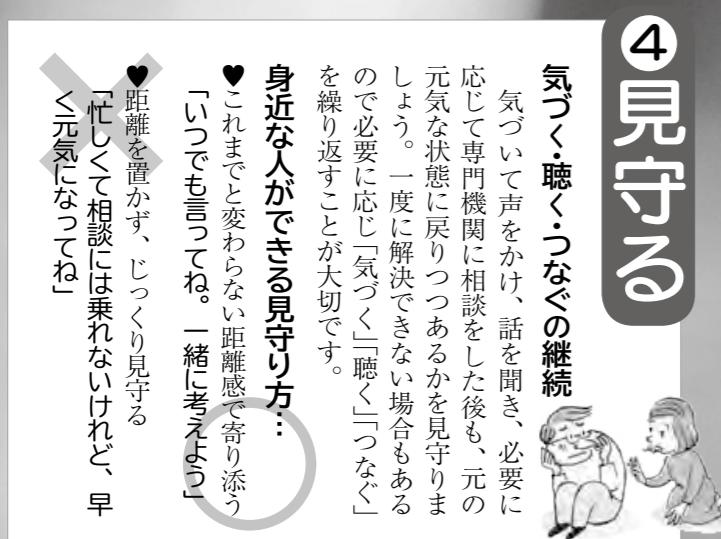
「悩むより、ぱつと飲みに行こう」

3 つなぐ

自分たちだけで抱え込まない
自分たちだけで悩み事を解決するのが難いときは、解決の助けとなる専門機関に相談することも大切です。家族など本人以外の人が相談できる機関もありますので、気軽に相談してみましょう。

◆専門機関へつなぐときには…
「これまでと変わらない距離感で寄り添う
「いつでも言ってね。一緒に考えよう」

◆距離を置かず、じっくり見守る
「忙しくて相談には乗れないけれど、早く元気になつてね」



まちの まちわたい

非核と平和パネル展



8月2日～8月16日、中央公民館で「非核と平和を考える集いパネル展示」があり、夏休み中の家族など多くの人が訪れました。展示は原爆投下直後の写真が多くあり、核兵器の悲惨さ、平和について考える機会となったようでした。

盛夏の映画・トランポリン



8月3日、サマーシアターが中央公民館で開かれました。商工会青年部が企画し行なったもので、映画2本、水巻南中学校の砧太鼓、トランポリン、かき氷などの出店と盛りだくさん。トランポリンでは、何度も並ぶ子どももみられました。

自衛官募集相談員を任命



7月30日、役場で自衛官募集相談員委嘱状交付式が行われ、町と自衛隊から鶴田廣作さん（二東）が自衛官募集の広報活動や志願者のサポートなどを行う相談員に委嘱されました。任期は令和3年6月30日までです。



未来へ続く消えない絆

日蘭中学生交流事業

7月19日～29日の10日間、日蘭中学生交流事業が行われました。この事業は、水巻町とオランダのノールドオーストポルダー市の子どもたちが一年ごとに訪問し合うもので、今年は、水巻町がオランダの10人の子どもたちを受け入れました。23年間続いたこの交流も残念ながら、今年で終了となります。

7月19日、オランダの子どもたちは、水巻南中学校や十字架の塔を訪れ、日本の文化や歴史を学びました。その後、ホストファミリーの温かいおもてなしに自然と緊張も解け、子どもたちの友情は深まっていきます。さよならパーティーでは、終わりが近づくにつれ寂しさが募り、最後は自然と涙があふれています。



子ども司書の活躍にご期待を

子ども司書養成講座

8月22日、図書館で子ども司書養成講座が行われ、新たに13人の子ども司書が誕生しました。昨年から始まったこの全4回の講座は、参加者が講座修了後、友達や家族に本の楽しさを伝える役割が期待されています。

最終日のこの日、本の陳列方法や貸出業務を学んできた子どもたちは、本のポップ作りに挑戦。ポップとは、短い文で本の内容を紹介し人を引きつけ、読んでみたいと思わせるものです。頃末小学校5年生林田薫果さんは、「本の表紙に使われているかわいい字を使って、ポップが目立つように作りました」とこだわりの書体でポップを完成。完成した13枚のポップは今後の活躍を期待させてくれました。

あなたの周りの出来事や
身近な話題をお待ちしています



祝!!2度目の優勝

小林和明さんがボウリング世界選手権で優勝

7月にシンガポールで行われた「パラボウリング世界選手権大会シングルス」で小林和明さん（猪熊）が優勝しました。この大会は国際視覚障害者スポーツ連盟が開催する、視覚障がいがある人たちのボウリングの大会です。小林さんは3年前の平成28年にも国際大会で優勝しており、今回で2回目の国際大会優勝です。

小林さんは「練習仲間や練習場所の折尾スタークーレーンの支えもあって、優勝することができました」と笑顔で話し、取材したこの日も、折尾スタークーレーンでの仲間に囲まれながら、3回目の優勝を目指し投げ込んでいました。



ちゃんと食べて、ちゃんと生きる

健康のつどい 2019

8月24日、中央公民館で健康のつどいが行われ、500席の会場は満席となりました。イベントでは、料理研究家で管理栄養士の村上祥子さんの講演や村上先生のレシピで作った食進会の試食会が行われました。

村上先生は先月の7月、TV番組「徹子の部屋」に出演。この日は黒柳さんにも紹介した「マグカップでビーフシチュー」など簡単に作れる料理・食欲がわく料理方法などを紹介。「食材を小分けして冷凍し、必要に応じて電子レンジで調理してください。料理をしたくない時は外食するなど無理をせず、しっかり食べることが健康につながります」と来場者に語りかけていました。

8月23日、中央公民館でサマー・ジュニアサイエンスが行われました。この講座は「理科は楽しい」を体験してもらおうと企画されたもので、小学校の先生（理科部員）・いのちたび博物館員、北九州児童文化科学館員が講師となり、約2時間でモーター、プラバン、ペットボトル顕微鏡の3つを作るものです。

モーター作りでは、単3乾電池、強力磁石、銅線、銅板の4つの材料でモーターを作っています。銅線を丸く巻いたり、銅線の端を紙やすりで削ったりと楽しそうに簡単モーターを完成させていました。そんな中、問題がなさそうなのにモーターが動かず「簡単だけど難しい」と言っている児童が一人。先生が集まり、問題を切り分け問題解決。無事に動き出しました。

3つのものづくりで、児童たちは理科の作る楽しさ、面白さを感じているようでした。

簡単だけど難しい

サマー・ジュニアサイエンス

おむつを外すチェックシート

- チェック1
1人でトイレまで歩いて行ける。
- チェック2
おしっこの前後に「しぐさ」があり、おしっこを感じている。
※膀胱に尿がたまっているのを感じ、トイレに行くまで我慢するということが大事です。
- チェック3
おしっこの間隔が2時間～3時間ぐらい空いている。



トレーニングを始めよう

ステップ
1

トイレに誘ってみよう

最初は座るだけでOK。偶然でも成功したら褒めましょう。人の「おしっこ姿」を見せることも大切です。

【誘うタイミング】

- ▷起床後・昼寝後・就寝前にぬれていない
- ▷外出前・入浴前にぬれていない
- ▷おむつ交換から2時間たってもぬれていません

ステップ
2

布パンツに変えてみよう

布パンツでは、おしっこが足を伝うため、「おしっこが出た」感覚を認識しやすくなります。

暖かい季節は練習の良い機会です。しかし、失敗が親の負担になり、イライラするなら、先延ばししましょう。

ステップ
3

知らせてくれるのを待とう

おまるやトイレでの成功率が上がったら、「出そうになったら知らせてね」と、自分で感覚をつかめるよう促します。失敗しても「叱らない」が秘訣です。

おむつ外し Q&A



Q 自然に外れるのを待っては駄目ですか。

A おむつに排尿することが当たり前になると、トイレでの排尿が難しくなることがあります。2歳半～3歳になるころにはトレーニングを始めましょう。

また、近年トレーニングの開始時期が遅れる傾向にあります。紙おむつの使用は排尿の自立に影響を及ぼさないと言われています。しかし、排尿後すぐにおむつを交換し、快・不快の感覚を育てることは大切です。

Q おしっこはトイレでできるのに、なぜかうんちができません。

A 踏んばれずいきめない、うんちが硬いなどで、トイレでの排便が難しい場合もあります。便座に腰かけた際、足が地面に着くように踏み台を置いたり、食生活を工夫したりすることで改善することができます。試してみましょう。

また、うんちは自然なもの、排便は楽しいことを伝えるのに、絵本なども役立ちます。

おむつを外すタイミング

子育ての中でおむつ外しは大きな悩みのひとつではないでしょうか。適切な時期に子どもの自立の一歩として始めてみましょう。

ここにちは保健師です

●問い合わせ

いきいきほーる健康課 ☎ 202局3212番

水巻山野草会は秋の展示会を開催します。秋の草花を見て季節の変化を感じてみませんか。会員一同お待ちしています。

●とき
△10月5日(土)
午前9時～午後5時
△10月6日(日)
午前9時～午後3時
●ところ
0番へ
草会(森本) ☎ 202局3363
中央公民館 詳しくは水巻山野

曲も踊りもオリジナル
「大好き中央」盆踊りを披露

自治会オリジナル曲「大好き中央」の盆踊りバージョンを作成。8月2日、中央区ふれあい公民館で曲と踊りをお披露目しました。

盆踊りで世代を超えた地域の交流を深めようと作ったものの、お披露目会でも子どもやお年寄りが輪に加わって踊りを楽しみました。

●中央区

いざひょっこ隊
笑いから幸運を引き寄せる!

8月13日、伊左座区の盆踊りでひょっこ舞を踊り、会場が笑いに包まれました。

伊左座区では笑いから幸福を運ぼうと「いざひょっこ隊」を結成し、月1回練習をしています。この舞は面を付けて踊り、多くの人に笑顔を届けるおもてなしの踊りです。今後はいろいろなイベントに参加していく予定です。

●伊左座区

みんなの掲示板

サークル・団体の会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。

広報紙への意見・感想やイラストなども募集しています。

●問い合わせ 役場広報係 ☎ 201-4321

みずまろを折り紙で作り、
色紙に描きました



●折り紙ボランティア水巻

Sports&Culture Digest

がんばった人にマル

第1回水巻町親子ビーチボールバレー大会(敬称略)

●8月11日●町民体育館●参加者 24人

①口ゼB



INFORMATION

水巻町役場 ☎ 201-4321
FAX 201-4423

コミュニティ無線
確認ダイヤル ☎ 201-9119

中央公民館 ☎ 201-0401
FAX 201-0411

南部公民館 ☎ 202-2472
FAX 202-2473

総合運動公園
・スポーツ振興係 ☎ 201-4000
・テニスコート ☎ 201-5757

いきいきほーる
健康課 ☎ 202-3212
FAX 202-3621

子育て
支援センター ☎ 203-5772
FAX 203-5806

ほっと
ステーション
(児童少年相談センター) ☎ 203-1555
FAX 203-1553

図書館 ☎ 201-5000
FAX 201-0995

歴史資料館 ☎ 201-0999

障害者
福祉センター ☎ 201-0794

サクラほーる
(高齢者福祉センター) ☎ 201-3344

北九州市上下水道局
・お客様センター ☎ 582-3031
・西部工事事務所 ☎ 644-7820

【遠賀・中間の休日救急医療】
遠賀中間休日
急病センター ☎ 282-9919

新1年生の健康診断実施

令和2年4月の小学校入学予定者の健康診断を行います。体操服など診察を受けやすい服装で来てください。



●とき・対象校区

- ▷ 10月9日(水)・伊左座、頃末小学校区
- ▷ 10月10日(木)・猪熊、机、吉田小学校区

※受け付けは午後1時20分~2時です。

※指定日に受診できない児童は、他校区の日程で受診してください。また、両日程受診できない児童は、後日指定する病院で受診してください。

●ところ 中央公民館

●対象 平成25年4月2日~平成26年4月1日生まれの人

●受診方法 8月下旬に案内文書を送付しています。必要事項を記入して、郵送された書類一式と母子健康手帳を持ってください。

●問い合わせ 役場学校教育係

家庭の生ごみを福岡の情報が詰まっている野菜も育つ、と嬉しいことばかりです。受講者はダンボールコンポストのスメ

生ごみを捨てずに堆肥に

ダンボールコンポストのスメ

費用

県民手帳は福岡の情報が詰まっています。書店やコンビニでも購入できます。

申込期限

9月27日(金)

2020年版の県民手帳の予約を受け付けます

料金

500円

申込方法

電話やメールで国際交流協会 ☎ 201-54321番

対象

南西部公民館

定員

40人(先着順)

料金

1,000円

申込期限

10月5日(土)

料金

500円

申込方法

電話やFAXで申し込んでください。FAXの場合は「氏名・住所・電話番号・10月4日ダンボールコンポスト利用講座参加希望」と明示してください。

対象

遠賀郡・中間市に住んでいる人

料金

無料

申込期限

9月30日(月)

料金

64番

申込方法

県広域地域振興課に電話やFAXで申し込んでください。FAXの場合は「氏名・住所・電話番号・10月4日ダンボールコンポスト利用講座参加希望」と明示してください。

対象

遠賀郡・中間市に住んでいる人

料金

無料

申込期限

10月4日(金)

料金

500円

申込方法

電話やFAXで申し込んでください。FAXの場合は「氏名・住所・電話番号・10月4日ダンボールコンポスト利用講座参加希望」と明示してください。

対象

遠賀郡・中間市に住んでいる人

料金

無料

申込期限

10月6日(日)

料金

500円

申込方法

電話やFAXで申し込んでください。FAXの場合は「氏名・住所・電話番号・10月4日ダンボールコンポスト利用講座参加希望」と明示してください。

対象

遠賀郡・中間市に住んでいる人

料金

無料

申込期限

10月6日(日)

料金

500円

申込方法

電話やFAXで申し込んでください。FAXの場合は「氏名・住所・電話番号・10月4日ダンボールコンポスト利用講座参加希望」と明示してください。

対象

遠賀郡・中間市に住んでいる人

料金

無料

申込期限

10月6日(日)

料金

500円

申込方法

電話やFAXで申し込んでください。FAXの場合は「氏名・住所・電話番号・10月4日ダンボールコンポスト利用講座参加希望」と明示してください。

対象

遠賀郡・中間市に住んでいる人

料金

無料

申込期限

10月6日(日)

料金

500円

申込方法

電話やFAXで申し込んでください。FAXの場合は「氏名・住所・電話番号・10月4日ダンボールコンポスト利用講座参加希望」と明示してください。

対象

遠賀郡・中間市に住んでいる人

料金

無料

申込期限

10月6日(日)

料金

500円

申込方法

電話やFAXで申し込んでください。FAXの場合は「氏名・住所・電話番号・10月4日ダンボールコンポスト利用講座参加希望」と明示してください。

対象

遠賀郡・中間市に住んでいる人

料金

無料

申込期限

10月6日(日)

料金

500円

申込方法

電話やFAXで申し込んでください。FAXの場合は「氏名・住所・電話番号・10月4日ダンボールコンポスト利用講座参加希望」と明示してください。

対象

遠賀郡・中間市に住んでいる人

料金

無料

申込期限

10月6日(日)

料金

500円

申込方法

電話やFAXで申し込んでください。FAXの場合は「氏名・住所・電話番号・10月4日ダンボールコンポスト利用講座参加希望」と明示してください。

対象

遠賀郡・中間市に住んでいる人

料金

無料

申込期限

10月6日(日)

料金

500円

申込方法

電話やFAXで申し込んでください。FAXの場合は「氏名・住所・電話番号・10月4日ダンボールコンポスト利用講座参加希望」と明示してください。

対象

遠賀郡・中間市に住んでいる人

料金

無料

申込期限

10月6日(日)

料金

500円

申込方法

電話やFAXで申し込んでください。FAXの場合は「氏名・住所・電話番号・10月4日ダンボールコンポスト利用講座参加希望」と明示してください。

対象

遠賀郡・中間市に住んでいる人

料金

無料

申込期限

10月6日(日)

料金

500円

申込方法

電話やFAXで申し込んでください。FAXの場合は「氏名・住所・電話番号・10月4日ダンボールコンポスト利用講座参加希望」と明示してください。

対象

遠賀郡・中間市に住んでいる人

料金

無料

申込期限</div

【BABY PHOTO ALBUM】

町内の元気いっぱいな平成30年11月生まれの赤ちゃんを募集しています。

10月15日(火)までに申し込んでください。

●問い合わせ 役場広報係 201局4321番



古賀
柴田 華蓮ちゃん
30年9月16日生まれ



二西
野元 瑞紀ちゃん
30年9月4日生まれ



机
石垣 結叶ちゃん
30年9月14日生まれ



古賀
原田 悠羽くん
30年9月14日生まれ

お誕生日おめでとう! これが
いつも成長楽しみにしてるよ

お誕生日おめでとう!
赤ちゃんの笑顔をありがとうございます

みーちゃん1歳おめでとう
お姉ちゃんと仲良く育つ
てね

いつも「ココ結叶ちゃん
元気に大きく大きくなあれ♪

活動訪問 頑張ってます

町の頑張っている人を紹介するコーナーです



難しいからこそ面白いんです
目標は身長越えの1m70cm

つだなの
津田菜乃さん(二西)
●所属 水巻南中学校陸上部
●身長 1m67cm
●走り高跳び自己ベスト 1m60cm
●走り高跳び目標 1m70cm

今月は、陸上の女子“走り高跳び”で全国大会に出場した水巻南中学校3年生津田菜乃さんを紹介します。

●全国大会出場おめでとう。

ありがとうございます。県大会で少し納得のいく跳躍ができたので「九州大会」とその次の「全国大会」も出場できるようになりました。近いうちに、自分の身長の1m67cmを超える1m70cmを跳びたいと思っています。このまま、高校でも陸上(走り高跳び)を続けていきたいと思っていて、最終目標は“日本一”です。

●走り高跳びを始めたきっかけは。

0歳の時からずっと水泳をしていて、あたりまえに「中学でも水泳を」と思っていたんですけど、体験入部をきっかけに陸上部に入り、数ある種目の中でも、走り高跳びを選びました。母が若い時に陸上の走り高跳びをしていたことは知っていたので、今考えると母の影響ですね。しなさいとかは全く言われてないですが、やっぱり興味があって…。

●走り高幅跳びの面白さは。

難しいところです。自分の身長と同じくらいの高さのバーを超えるのですから、助走の角度・スピード、跳ぶタイミング、バーを超えるときの空中姿勢(クリアランス)など、「どれもが」うまくいかないとダメなんです。そんな難しくて、奥が深いところが面白いところで、どれもがそろって、跳べたときはとても気持ちがよく、練習のつらさを忘れさせてくれますね。

●出場大会

- ▷全日本中学校陸上競技大会 女子走り高跳び
(8月21~24日、ヤンマースタジアム長居・大阪府)
- ▷九州中学校陸上競技大会 女子走り高跳び
(8月6~8日、えがお健康スタジアム・熊本県)