

全日本選抜女子剣道七段優勝大会

福田先生、ベスト8

優秀選手に選ばれる



ベスト8と健闘した福田先生(右)

た大会は七段を取
選抜され、選手名
ト戦で行われた。ナ
先生は「32名に選
て光栄だった。大
中、アキレス腱や
痛みがあり少し不
嬉しかつた」と笑
た。ベスト8に入り、

浮かべた。米10キロと
甲手の副賞に嬉しそう
だった。
福田先生は小学2年
生から剣道を始めた
話し、一剣道で苦しい
ことや悔しいこともた
くさんあったが、国内
外問わず多くの場所を
訪れることができたし、

多くの人の出會えたことは私の宝物」と語る。山梨県の思い出を聞く。定文化財に選ばれた甲府城跡を訪れたことや朝6時に富士山を、少ない空きたことなど、山梨県を堪能したことを、教えてくれた。西陵生に向ける。誰にも負けな

力に思える。得意技は怒れる。よみて身に付けた。身にも得意技を身に付けて、みなも得意技のことに挑戦してほ

た。」と熱い想いを述べた。(丸亀・山口陽)

日本選抜女子剣道七段優勝大会が15日、山梨県甲府市小瀬スポーツ公園武道館で行われた。出場した福田美佐子先生はベスト8に入り、優秀選手賞を受賞した。

西陵高校新聞

発行
長崎県立西陵高等学校
新聞部

部 員

〔2年生〕

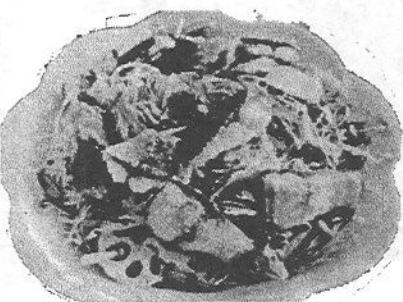
川崎和音・菅 海光
渋谷如那・藤田倖奈
渡海楓果・山口陽香
荒島美鈴・高森心優嘉
牧野咲花・丸亀有莉乃
弥永佑泉・山口菜々子

〔1年生〕

陣野斗哉・小松栞子
林真心・山口紗耶
吉岡咲良・金子嘉凜
甲斐怜奈・山下柚乃
木下兆太

諫早市野菜たっぷり料理コンテストが行われ、榎並麻菜さん（11才）が「具沢山サラダ」を考案。諫早市食生活改善推進協議会長賞を受賞した。野菜摂取量増加や地産地消など食に対する関心度を高めることが目的。榎並さんは、サラダでもがつり食べられることにこだわって、魚を入れた。結果発表のとき「まさか賞をもらえるなんて思わなかったのどても驚いた」と笑顔を浮か

【材料】
キャベツ 4分の1 / 人参 2分の1 / 水菜 2束
レッドキャベツ スプ
ラウトーピース / レン
コン 4分の1 / しめじ
一袋 / さば 10切れ / 塩・
こしょう 少々 / 片栗粉
適宜
●ドレッシング
しょうゆ 大さじ3 /
酢 大さじ3 / はちみ
つ 小さじ2
【作り方】
さばに塩、こしょう



魚入り、具沢山サラダ

を振り片栗粉をつける。
キャベツ、人参を千切
りにする。水菜を食べ
やすい大きさに切る。
薄切りにしたレンコン
と小房にわけたしめじ
と焼く。さばも焼いて
おく。皿に盛りドレツ
シングをかけて完成。

諫早市野菜たっぷり料理コンテスト
榎並さん 食生活改善推進協議会長賞

山村さん「感謝でいっぱい」



笑顔を見せる永原さん（右）と山村さん

九州高校放送コンテス
トが13日から15日、福
岡工業大学「コ」ホールで
行われ、惜しくも予選

敗退となった。
 永原優華さん（21）は「撮影のため、無人島でサバイバル体験をして大変だったが、

たいい「アセント」になつ
さんとは上り大会。永原
今回は4度目。県大会
とは違う。緊張感があつ
たから「面白かったね」
という声が聞こえてき
て安心したうだ。

2 山村美伊さん（一
保護者に「顧問の先生や
ションの撮り直しを何
度も行った。その分、何
クリアな音声になった
ので感謝の気持ちでいつ
ぱいの作品から学んだこ
生のを活かして、これから
とを掛けるシナリオを、い
より濃い内容にしてい
きたい」と次の大会を
見据えた。

（甲斐）

放送部 九州総文祭出場
永原さん「サバイバル体験が生き

永原さん「サバイバル体験が生きた」

九州高総文祭第46回九州高校放送コンテスト

(右から) 睡眠の質を上げるには、毎日の生活リズムを整えることが大切。睡眠不足は、免疫力を低下させ、病気を引き起こす原因となる。また、睡眠不足は、集中力や記憶力を減らし、仕事や勉強に悪影響を与える。睡眠不足は、肌の状態も悪くし、シミやシワの原因になる。睡眠不足は、精神状態も悪くし、イライラや不安を感じやすくなる。睡眠不足は、体の疲れが取れず、翌朝の目覚めが辛い。睡眠不足は、脳の働きも悪くなり、認知症のリスクが高まる。睡眠不足は、心臓血管系の健康にも悪影響を与える。睡眠不足は、ホルモンのバランスを崩し、肥満や糖尿病の原因になる。睡眠不足は、目の疲れが増え、視力が低下する可能性がある。睡眠不足は、髪や皮膚の状態も悪くし、美容に影響を与える。睡眠不足は、体の回復が遅くなり、怪我や手術後の回復に悪影響を与える。睡眠不足は、ストレスを増やし、うつ病などの精神的な病気の原因になる。睡眠不足は、体の抵抗力を下げ、感染症にかかりやすくなる。睡眠不足は、体のエネルギーを消耗し、疲れが溜まりやすい。睡眠不足は、体の体温調節機能が乱れ、夏は暑がり、冬は寒がりになりやすい。睡眠不足は、体の消化機能が悪くなり、胃腸の不調を引き起こす可能性がある。睡眠不足は、体の呼吸器系にも悪影響を与える。睡眠不足は、体の免疫細胞の働きを弱め、がん細胞の増殖を促進させる可能性がある。睡眠不足は、体の神経伝達物質のバランスを崩し、頭痛やめまいの原因になる。睡眠不足は、体の骨密度を低下させ、骨折のリスクが高まる。睡眠不足は、体の代謝機能を低下させ、脂肪の蓄積を促す可能性がある。睡眠不足は、体の水分バランスを崩し、脱水症状を引き起こす可能性がある。睡眠不足は、体の血圧を上げ、高血圧の原因になる。睡眠不足は、体の血糖値をコントロールできなくなり、糖尿病のリスクが高まる。睡眠不足は、体のホルモン分泌を乱し、更年期障害や甲状腺の問題を引き起こす可能性がある。睡眠不足は、体の自律神経のバランスを崩し、冷え性やほてりなどの症状を引き起こす可能性がある。睡眠不足は、体の感覚器官の働きを弱め、味覚や嗅覚が鈍る可能性がある。睡眠不足は、体の運動能力を低下させ、パフォーマンスが落ちる。睡眠不足は、体のメンタルヘルスを悪化させ、うつ病や不安障害の原因になる。睡眠不足は、体の身体的健康全般に悪影響を与える。睡眠不足は、体の全体的な健康と幸福度を低下させる。睡眠不足は、体の未来の健康を脅かす。睡眠不足は、体の人生の質を下げる。睡眠不足は、体の希望する未来を実現できない原因になる。睡眠不足は、体の最高の自分を出せない原因になる。睡眠不足は、体の可能性を最大限に発揮できない原因になる。睡眠不足は、体の夢を実現できない原因になる。睡眠不足は、体の人生を楽しむ機会を減らす。睡眠不足は、体の大切な時間を無駄にする。睡眠不足は、体の貴重な資源を浪費する。睡眠不足は、体の無限の可能性を閉ざす。睡眠不足は、体の無限の可能性を開拓しない。睡眠不足は、体の無限の可能性を封印する。睡眠不足は、体の無限の可能性を解放しない。睡眠不足は、体の無限の可能性を封印する。睡眠不足は、体の無限の可能性を解放しない。睡眠不足は、体の無限の可能性を封印する。

(高森)

コラム
睡眠の質を上げ
受験に備える

2年荒島さん、NHK「18祭」に参加

Mrs. GREEN APPLEと共演

勝ち取った1／1000の切符

若者のパワーに、心から涙あふれ



18 祭に出演する喜びをピースで表現する荒島さん(新聞部2年)

新聞部2年の
荒島体験レポート

11月17日、私は「18祭」に参加した。「18祭」は2016年から開催されているNHK主催のイベントで、その模様を放送する特別番組。毎回1組のアーティストと、事前選考を通過した1000人の18歳世代（17歳〜20歳）が1回限りのパフォーマンスを行うイベントだ。共演する楽曲は、選考のために送られた動画をもとに、アーティストが制作する。今回のアーティストは「Mrs.GREEN APPLE」。第8回目となる開催で、テーマは「本音」だった。

私は5月頃に応募動画を送り審査を受け、見事通過した。本番前日のリハーサルでは3人の先生からレッスンを受けた。レッスン中は真剣に歌い、休憩中は全国から選ばれた人たちとインスタを交換したり、お菓子を分け合ったり、写真を撮ったりして仲を深めた。

1000人での合唱は

「18祭」でもらったの特典と許可証

める人もいた。「darling」は本音の音を聞いて「あの子にはなれないしなる必要もないから」という歌詞の通り、一人ひとりが輝いて歌う姿がとても印象的だった。歌い終わって3人が会場から出ていくときには自然と「ありがとう」と声が出ていた。はじめは応募動画を撮るのも恥ずかしく、参加しないつもりだったが、勇気を出して応募してよかった。仲間1000人とミセスさんと歌う経験は、私の人生の中でとても重要なものになった。12月25日に「18祭」は放送された。後日、Youtubeでも配信予定なので、見てもらえると思う。

(荒島)

スタートアップ企業「at+」取材（第2回／2）

高校生は朝食を抜くとダメ

午前中の授業に大きな影響

■どんな事業を展開？
美容クリニックやパーソナルジムとも提携して食事サポートをしている。美容クリニックに通っても、結局は食事を変えないと体も変わらない。そこで「eat+」の食事指導を導入してもらい、私たちのサービスを利用してもらっている。

■ダイエツトで三食のうち一食を抜くのはよくないのか

一食抜くことはお勧めしていない。近年は朝ごはんを抜くことが習慣化している人が多い。食事改善サポートで無理やり食べさせることはしないが、メリットを伝え、食べる

く、は、よ、は、ン、ミ
レ、は、う、お、の、ノ
バ、糖、に、ス、と、酸
ラ、が、甘、は、の、成
ン、悪、い、ス、は、分
ス、い、勧、サ、分
が、わ、め、菓、が、良
整、け、な、子、い
て、は、だ、ド、
い、い、け、パ、

【実際に働いている管理栄養士に質問】
在宅勤務から会社勤務（正社員）を始めた女性社員を取材した。

脳の発達の見点でいうと、パンより白米を食べている人の方が脳の発達が良いといわれている。白米を食べる場合、お味噌汁をつけたり、おにぎりにして具を入れたり、とタンパク質のものと一緒に食べる人が多い。ご飯と合わせるタンパク質の

4に削減されてしまうのですごくもったいない。時間がなかったら、牛乳とパン、ヨーグルトとパンでもいい。パンはサンドイッチにすると、具入りのおにぎりする。勉強にも大きな影響を与えるので気にかけてほしい。

ニャのデリバリー

Uber Eats でした。



■朝食に白米とパン、どっちがおススメ？
白米の方が良いが、パンが悪いわけではない。観点によってどちらが良いかは変わる。例えば、い

記憶力に つながっていく。朝ごはんを食べていない人とか炭水化物だけの人がいいたら、お弁当を食べるまでの四時間分の記憶のつながり方が約5分の

軌跡活重をしている間に「eat+」で在宅勤務をしていた。働いているうちに、「ここで働きたい!」と思ったことがきっかけ。

(菅・山下)