

男女共に好成績 男子10連覇達成!



入賞を喜び合う部員たち

第65回北信越高校選手権水泳大会が6月14日、松本総合運動公園プールで行われた。本校水泳部は、男子が総合優勝、女子が優勝した。惜しくも女子は2位に終わったが、競泳の部では...

- 男子10連覇達成!
女子優勝
男子2位
女子2位
男子3位
女子3位

陸上 自己ベストを目指して



インターハイ出場を果たした織田光太郎君 (3年10組)

県高校陸上競技大会が5月24日から26日にかけて石川県西部緑地公園陸上競技場で行われた。本校陸上部は、安田知主君が3年9組が200mで6位、中田君(3年)組が800mで4位、織田光太郎君(3年10組)が1000mで6位、女子では大澤彩夏君(3年4組)が走り幅跳びで6位、ハンマー投げで2位となった。入賞した後は北信越大会へ出場を希望している。結果に大澤さんは「北信越大会に...

飛び込みの部優勝と好成績を残した。水泳部の活躍について顧問の佐々木先生は「今年度の県大会は、男子が総合優勝、女子が優勝した。惜しくも女子は2位に終わったが、競泳の部では...」

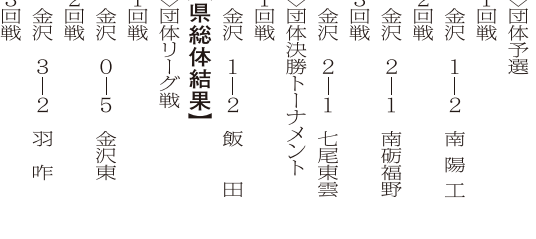
悔しさをバネに大健闘



力投する五十嵐道世さん (2年9組)

県高校野球大会が6月17日から20日にかけて浜市野球場で行われた。本校野球部は、対戦相手の松本工業高校と対戦し、0-4で敗戦した。この結果に部長の杉林夏菜くん(3年)は「悔しい結果に終わった。悔しさをバネに、夏の大会に向けて頑張りたい。悔しい結果に終わった。悔しさをバネに、夏の大会に向けて頑張りたい。悔しい結果に終わった。悔しさをバネに、夏の大会に向けて頑張りたい。」

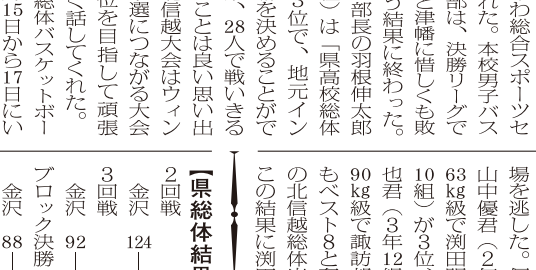
各階級で優勝!



渾身の取組 本山悠斗君 (3年11組)

北信越高校柔道大会が6月22日から25日にかけて松本市総合体育館で行われた。本校柔道部は、男子個人で本山悠斗君(3年11組)が3階級で優勝した。女子個人でも優勝した。この結果に部長の杉林夏菜くん(3年)は「各階級で優勝した。素晴らしい結果だ。夏の大会に向けて頑張りたい。」

女子バスケ 初の北信越出場



シュートを決める甲谷莉都子さん (3年11組)

県高校バスケットボール大会が6月15日から17日にかけて松本市総合体育館で行われた。本校女子バスケットボール部は、初の北信越大会出場を決めた。この結果に部長の杉林夏菜くん(3年)は「初の北信越大会出場が決まった。素晴らしい結果だ。夏の大会に向けて頑張りたい。」

柔道 県高校総体団体3位



シュートを決める甲谷莉都子さん (3年11組)

県高校柔道大会が6月22日から25日にかけて松本市総合体育館で行われた。本校柔道部は、団体で3位に入った。この結果に部長の杉林夏菜くん(3年)は「団体で3位に入った。素晴らしい結果だ。夏の大会に向けて頑張りたい。」

後輩に思いをたくす

県高校総体野球大会が6月15日から17日にかけて松本市総合体育館で行われた。本校野球部は、後輩に思いをたくす。この結果に部長の杉林夏菜くん(3年)は「後輩に思いをたくす。素晴らしい結果だ。夏の大会に向けて頑張りたい。」

13の部・同好会が北信越大会へ躍進!



面に跳び込む手島優紀さん (3年11組)

県高校剣道大会が5月31日から31日にかけて松本市総合体育館で行われた。本校剣道部は、男子個人で手島優紀君(3年11組)が優勝した。女子個人でも優勝した。この結果に部長の杉林夏菜くん(3年)は「各階級で優勝した。素晴らしい結果だ。夏の大会に向けて頑張りたい。」

感謝の気持ちを忘れずに
県高校剣道大会が5月31日から31日にかけて松本市総合体育館で行われた。本校剣道部は、男子個人で手島優紀君(3年11組)が優勝した。女子個人でも優勝した。この結果に部長の杉林夏菜くん(3年)は「各階級で優勝した。素晴らしい結果だ。夏の大会に向けて頑張りたい。」

チーム一丸となり

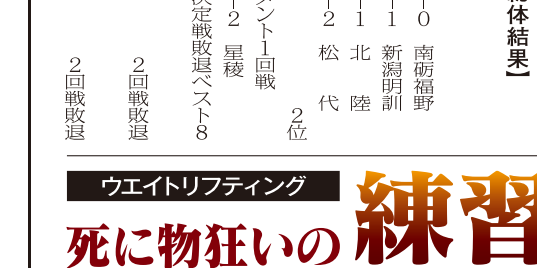


県総体個人シングルスで優勝した柴田優貴君 (1年13組)

県高校総体テニス競技が6月3日から6月3日にかけて長岡公園テニスコートで行われた。本校男子テニス部は、個人シングルスで柴田優貴君(1年13組)が優勝した。この結果に部長の杉林夏菜くん(3年)は「個人シングルスで優勝した。素晴らしい結果だ。夏の大会に向けて頑張りたい。」

北信越南将弘君3位
県高校ボクシング大会が6月22日から25日にかけて松本市総合体育館で行われた。本校ボクシング部は、男子個人で南将弘君(2年8組)が3階級で優勝した。この結果に部長の杉林夏菜くん(3年)は「各階級で優勝した。素晴らしい結果だ。夏の大会に向けて頑張りたい。」

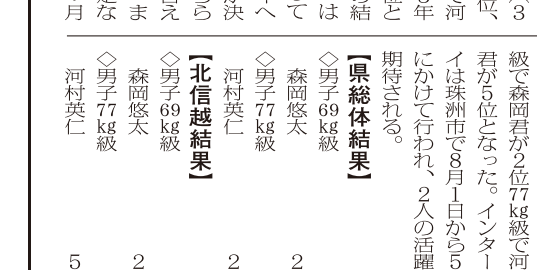
練習の成果



ウェイトリフティング

県高校ウェイトリフティング大会が6月15日から17日にかけて松本市総合体育館で行われた。本校ウェイトリフティング部は、男子個人で優勝した。この結果に部長の杉林夏菜くん(3年)は「男子個人で優勝した。素晴らしい結果だ。夏の大会に向けて頑張りたい。」

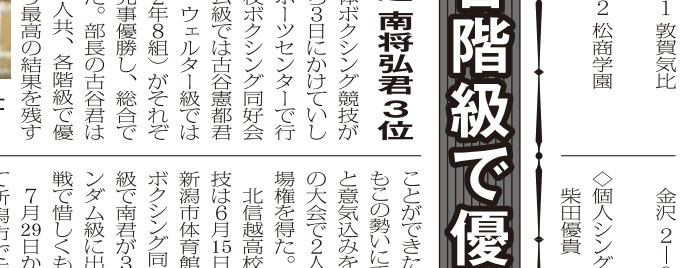
1人でも多くの上位入賞へ



シュートを決める甲谷莉都子さん (3年11組)

県高校バスケットボール大会が6月15日から17日にかけて松本市総合体育館で行われた。本校女子バスケットボール部は、初の北信越大会出場を決めた。この結果に部長の杉林夏菜くん(3年)は「初の北信越大会出場が決まった。素晴らしい結果だ。夏の大会に向けて頑張りたい。」

初の北信越出場



シュートを決める甲谷莉都子さん (3年11組)

県高校バスケットボール大会が6月15日から17日にかけて松本市総合体育館で行われた。本校女子バスケットボール部は、初の北信越大会出場を決めた。この結果に部長の杉林夏菜くん(3年)は「初の北信越大会出場が決まった。素晴らしい結果だ。夏の大会に向けて頑張りたい。」

暑い夏を 追い払え!

また今年も「節電の夏」がやってきた。山積する原発問題は未だ解決に至っていない。なるべく電気を使わず、かつ涼しくなることが一番だが、そんな都合の良い方法があるのだろうか。今回新聞部は「熱を体から逃がす料理」と「ナコレ冷涼グッズ」をそれぞれ調査した。効率的に涼しくなる方法を知っておけば、来る猛暑に対する備えが十分に出来るはずだ。今年の夏も上手に乗り切りたいものである。

熱を体から逃がすには 料理の場合「ラタトゥイユ」

いよいよ夏本番になるこの頃、暑さで食欲が落ちてきたり、ついつい冷たいジュースなどを飲んでしまったりする人が増えてきている。今回は、家庭科の柏田先生と山田先生が「熱を体から逃がす料理」として「ラタトゥイユ」を紹介した。山田先生は「ラタトゥイユは、イタリアの南部でよく食べられる料理で、暑い夏にぴったりの料理だ」と話している。

ラタトゥイユの作り方

- 材料(4人分)**
- なす 2個
 - ニンニク 1かけ
 - オリーブ油 大さじ2
 - トマト 2個
 - スープの素 小さじ3/4
 - にんじん 1/2本
 - キャベツ 1/4個
 - 塩・こしょう適量
 - ローリエ 1枚
 - 赤ピーマン 1個



- 野菜をあらかじめ大きめに切り、ニンニクはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油を入れ、残りの野菜とスープの素、さらにローリエを加えて中火で煮込む。
- をよく炒めてから、残りの野菜とスープの素、さらにローリエを加えて中火で煮込む。
- 汁気がなくなったら塩、こしょうで調味し、味をなじませる。

なので注意が必要だ。カリウムを減したまま夏野菜をおいしくいただくには生で食べるか、スープにするか、そして、様々な夏の野菜が一度に食べられる上

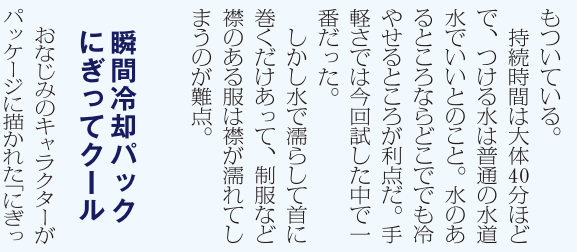
にカリウムも逃がさないラタトゥイユが最適なのだ。ちなみに、暑い状態で食べると冷まして食べても美味しい。なすラタトゥイユのかおわり頂いたところ、いよいよ作り方だ。

興味をもって 楽しむこと

調のために集めた涼しいグッズは、初めて見たものが多く、首をかしげながら見るのを楽しんだ。特に「ナコレ」のグッズは、実際に使ってみると、外使心地がよい、何人かで回して使い、とても楽しかった。節電と言わず少し身軽な感じが、おもしろい。何か特別なものを感じた。実際に使ってみると、外使心地がよい、何人かで回して使い、とても楽しかった。節電と言わず少し身軽な感じが、おもしろい。何か特別なものを感じた。実際に使ってみると、外使心地がよい、何人かで回して使い、とても楽しかった。節電と言わず少し身軽な感じが、おもしろい。何か特別なものを感じた。

ナコレ冷涼グッズ

今回は、各社とシメトラのネッククーラー。水で濡らして首に巻くだけで冷涼感が味わえる。さらに携帯に便利なフラスナーポーチもついていて、持ち運びが簡単だ。水で濡らした状態で首に巻くと、水が蒸発するときに冷感を感じることができる。また、首回りをしっかりと冷やして、タオルタイアップして首に巻くだけで冷涼感が味わえる。さらに携帯に便利なフラスナーポーチもついていて、持ち運びが簡単だ。



瞬間冷却バックにぎってクール。おなじみのキャラクターがパッケージに描かれたにぎってクールは、瞬間冷却バックにぎってクール。おなじみのキャラクターがパッケージに描かれたにぎってクールは、瞬間冷却バックにぎってクール。おなじみのキャラクターがパッケージに描かれたにぎってクールは、瞬間冷却バックにぎってクール。

靴クール。靴の中に入れておくと、涼しく履ける。靴の中に入れておくと、涼しく履ける。靴の中に入れておくと、涼しく履ける。靴の中に入れておくと、涼しく履ける。

シャツクール。シャツに吹きかけるだけで、涼しく感じる。シャツに吹きかけるだけで、涼しく感じる。シャツに吹きかけるだけで、涼しく感じる。シャツに吹きかけるだけで、涼しく感じる。

先生の 談話室 シリーズ1

今回から色々な先生方に、お話を聞かせていただきます。先生方には、お話を聞かせていただきます。先生方には、お話を聞かせていただきます。先生方には、お話を聞かせていただきます。

大谷先生
プロフィール
白山出身。松任中学校からサッカークラブに進学。先輩からはサッカークラブの部長。選手や中継手など、いろいろなポジションで活躍。最近では相模原の練習に参加している。

村上卓也先生
プロフィール
横浜市出身。幼少時から全国大会を6ヶ所以上も開催し、大学入学を機に金沢市に落ち着く。出身校は市立千早高等学校。

先生はサッカーを始めたのは何歳ですか。大谷先生は小学4年生から、村上先生は小学5年生から。先生はサッカーを始めたのは何歳ですか。大谷先生は小学4年生から、村上先生は小学5年生から。

現在の先生のサッカーの目標は何ですか。大谷先生は「全日本代表に入りたい」、村上先生は「プロサッカー選手になりたい」と話している。

数ヶ所に吹きかけるだけで、1時間弱は涼しく保てる。私たちが実際に使用を試みたのが6月上旬で、凍えるような寒さを体験した。もう少し涼しくなるといいな。先生は「涼しくなるといいな。もう少し涼しくなるといいな。」と話している。

編集後記
念願の1年生が入部し、今回のアクト面の作成に挑戦しました。企画を立て、取材と調査をしていくのは大変でしたが、とても勉強になりました。今後も継続していきたいと思っております。新聞作成にあたり文化委員の白田さん、北出さん、奥大悟君を始め、ご協力をお借りして、お詫び感謝を申し上げます。荒木千佳子 今香純美 七尾 希

先生はサッカーに興味を持ってください。先生はサッカーに興味を持ってください。先生はサッカーに興味を持ってください。先生はサッカーに興味を持ってください。

先生はサッカーに興味を持ってください。先生はサッカーに興味を持ってください。先生はサッカーに興味を持ってください。先生はサッカーに興味を持ってください。

先生はサッカーに興味を持ってください。先生はサッカーに興味を持ってください。先生はサッカーに興味を持ってください。先生はサッカーに興味を持ってください。