

わかるは楽しい 富士塾通信 八月号

□新型コロナと 2 回目の夏□

沖縄県は緊急事態宣言が延長され、今年の夏休みも新型コロナと共に自粛して過ごすことになりました。しかし、感染者数は徐々に増え続け、ついに三百人を超えてしまいました。第 5 波到来です。これといった政策がないまま、ただ長引く緊急事態宣言に、気が緩みがちになりますが、引き続き、3密を避けて、人混みではマスクを着用し、手洗い・消毒を心がけましょう。

☀東京オリンピック開幕☀

七月二十三日、一年間の延期を経て東京五輪が開幕しました。連日、テレビ中継で競技を観戦していますが、選手たちの鍛え上げられたパフォーマンスには、つい心を奪われてしまいます。彼らは、国を代表しているので、国民のもの凄い期待と声援を受ける一方、同様にもの凄いプレッシャーも感じていると思います。そういった中で競技し、最高のパフォーマンスを見せてくれる選手たちに、感動せずにはられません。

卓球の混合ダブルスの準々決勝は、本当に最高の試合でした。水谷・伊藤ペアが最終セット六対一〇とドイツペアにマッチポイントを握られながら、そこから連続四ポイントを取ってデュースに持ち込み、最後は一六対一四で大逆転勝利を収めました。優勝が決まった瞬間、私も拳を突き上げて感激していました。

この試合で、「どんな状況になっても絶対に諦めない。」という水谷・伊藤ペアの強靱な精神と身体能力を見ることができました。この日のために、二人はどれだけの練習や研究を積み重ねてきたのでしょうか。その積み重ねが、自分を信じ、仲間を信じ、ここぞという時の最高のパフォーマンスに繋がったのだと思います。

更に、新種目のスケートボードでは、男女とも日本の若者が、見事金メダルを取ることができました。彼らも、好きだからこそ、他の人にはできない技を練習し、失敗をしても諦めずに、どうやったら成功するのかという研究をし、毎日繰り返し練習してきたと思います。その努力が、東京オリンピックという大きな舞台上で、花を咲かせたのでしよう。

2024年のパリ五輪では、ブレイクダンスが新種目として追加されました。もしかしたら、将来eスポーツがオリンピック種目になるかもしれません。皆さんも、何かを極めてみませんか？

夏バテしていませんか？

夏バテ防止のために、次のことを心がけましょう。

- ①こまめな水分補給。
- ②冷房などで体を急激に冷やし過ぎない。
- ③夏休みだからといって夜ふかしはせず、睡眠を十分取る。
- ④栄養（タンパク質やビタミンB群、ミネラル）のバランスに気をつける。

※オススメ食材…豚肉・ゴーヤ・トマト・枝豆・オクラ・梅干し・きゅうり・レモン

◇八月予定行事◇

▽山の日	…	八日
▽旧 盆	ウンケー	… 二十日
	ウークイ	… 二十二日
▽一学期後半開始	…	二十三日（鏡原）・二十五日（小祿・金城）