

# ASA★伝言板 6月号



## 試練を乗り越えて輝け 夏の球児たち

朝日新聞さいたま総局長 山浦 正教

なくなると余計に価値を知るものがあります。「夏の甲子園」もその一つです。新型コロナウイルスの影響で昨年、戦後初めて中止されました。コロナ禍が終息しない中、今年も夏の高校野球シーズンを迎えます。今の高校3年生は入学してから約半年、コロナ禍の中で過ごしてきました。臨時休校となったり、部活動を制限されたり、最終学年として最後の夏にかけるといってはとさかさわでしょう。今から10年前の夏、東日本大震災で被災した地域の高校球児たちも悩みました。「自分たちは野球をやっているのだから」。多くの犠牲者や不明者がいて、体育館などで避難生活を続ける人たちがたくさんいました。でもほとんどが無用の心配でした。夏の甲子園を目指す大会に仮設住宅から向かう球児を、避難生活を続ける周囲の被災者らを送り出しました。球場の応援席からはひととき大きな声援が飛び、被災の現実を一瞬忘れさせてくれるような雰囲気になりました。当時、私は震災を報道するため岩手県に滞在していました。仕事の合間に球場に足を運んだ時でした。すらりと背の高い右翼手が本塁に遠投しました。球筋は山なりではなく一直線のレジャーチームです。本塁を狙う相手チームの走者を余裕でアウトにしました。その彼は、今や大リーグで活躍する大谷翔平選手でした。翌年の夏にはマウンドから160km/hの速球を投げました。今年の主役はコロナ禍とも戦ってきた球児たちです。どんなプレーを見せてくれるのか、楽しみです。

## 子どもの脳を守るために

朝日新聞記者 西山 良太郎

足元がフワフワして意識もぼんやり。それでもレフェリーには「大丈夫」と答えてしまう。人によって症状はさまざまでしょうが、学生時代にラグビーの試合で相手選手と頭同士でぶつかり、脳振盪をおこした私の経験です。この時は前半終了直前だったのでハーフタイムで体を休め、最後までプレーをしました。しかし、試合中頭の中でモヤモヤが続いていたのを覚えています。脳をどう守るか。スポーツでも最重要テーマの一つです。子どもならなおさら。日本サッカー協会は5月、子どもの脳に悪影響を及ぼさないようヘディングの習得についてガイドラインを発表しました。小学校低学年では風船や新聞を丸めたものを使ったり、中学年でも球を手で捕まえて空中での感覚を養ったり。極力頭への衝撃を残さないことが目的です。こうした取り組みは英国や米国などで先行してきました。大学の研究で「サッカーの元プロ選手は一般に比べ認知症などの神経変性疾患で死亡する可能性が約3.5倍」といったデータが公表されたためです。因果関係などさらに研究は必要ですが、対処は不可欠。ラグビーも脳振盪を認めるまでの日数などが年代別に決まっています。本来はヘディングやラグビーの頭から飛び込むプレーも不可欠の技術です。科学的な分析と研究で脳への衝撃を防ぎ、致命傷を避ける技術やとっさの判断力を養う練習方法を創出していく必要があります。「正しく恐れること」。それが何より大事だと痛感します。

6	5	2	7	8	3	1	9	4
7	3	1	4	9	2	8	6	5
8	4	9	5	1	6	3	2	7
5	1	4	8	7	9	6	3	2
2	8	7	3	6	4	9	5	1
3	9	6	2	5	1	7	4	8
4	7	3	6	2	8	5	1	9
9	2	5	1	3	7	4	8	6
1	6	8	9	4	5	2	7	3

→ 5月号の答え

7+5=12

紫	外	線	香	辛	料	理	屈
中	背	格	好	奇	心	配	伸
肉	警	報	勞	金	石	性	運
中	象	梅	雨	空	文	格	動
的	氣	竹	様	模	明	診	植
庭	士	松	青	砂	白	断	物
家	理	税	湯	入	収	定	産
楽	音	録	目	書	図	開	展

水玉模様

### ナンバークロス

難易度 ★★☆☆(中級)

1~9の数字を白マスに入れて、表を完成させてください。二重線で囲まれたマスの値を足した数が答えです。

								7
	8					2		
	3	4		5	7			8
	1		4		8		5	3
2								4
4	6		7		5			1
8			9	1			6	7
			5					4
1								

答え  +  =

前の答え◇ナンバークロス 12 (7+5)

### 漢字ぐるぐるパズル

難易度 ★★☆☆(中級)

リストの漢字を白マスに入れて漢字しりを完成させてください。リストに残った四つの漢字でできる熟語が答えです。

高	気	力	算		
績		裏	一		味
	代	楽			昇
合	転	本		人	理
			下	天	
		合	行		敷
後	学		輸	行	
		無	実	仕	唱

答え

前の答え◇漢字ぐるぐるパズル 水玉模様

## 今月のおすすめメニュー

### Cooking

#### パプリカとタイのマリネ

1人分50kcal 量分1.9g ▷30分



●材料(2人分)  
パプリカ(赤、黄、オレンジなど)3個  
タイ(切り身).....2切れ  
小麦粉.....少々  
揚げ油.....適量  
塩、コショウ.....各少々  
④ レモン汁.....大さじ2  
④ .....小さじ1/2  
コショウ.....少々


【作り方】  
●パプリカは幅2cmの斜め切りにする。  
●タイは骨を取って3等分に切る。両面に塩とコショウを擦って小麦粉を薄くまぶす。  
●180℃の油で①を2分ほどしんなりするまで揚げ、ポウルに入れる。②を途中裏返しながら2分揚げ、ポウルに加える。④を加えて混ぜる。

料理・大森英子 撮影・木村拓

### Cooking

#### オクラと牛肉の炒め煮

1人分327kcal 量分2.1g ▷15分



●材料(2人分)  
オクラ.....16本  
牛切り落とし肉.....150g  
ショウガ.....1/2片  
サラダ油.....大さじ1  
④ 酒.....大さじ2  
しょうゆ.....大さじ1と1/2  
みりん.....大さじ2

【作り方】  
●オクラはへたの先を取ってがくの周りをむく。ショウガはせん切りにする。  
●フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を炒める。色が変わったら①を加え、1分炒める。  
④を加えて混ぜ、ふたをして弱火で5分煮る。

料理・大森英子 撮影・木村拓

日頃のご愛読  
誠にありがとうございます。  
ございます。

ASA  
流山南部  
ASA  
流山

