

# RINGS

～「RINGS(リングス)とは～  
「らうす」、「インフォメーション」、「ニュース」、「ジム(体育館)」、「スポーツ」の頭文字をとったものです。RINGSは英語で輪の複数形。単語自体は物体を表すものですが、「たくさんの人の輪」が無数に広がれば、と思いこの名前になりました。

最近雪がちらほら降るようになって、寒さも体に堪えるようになりました。しかし、寒いことは嫌なことばかりではありません。これから雪が積もったらスキーやスノーボードなど冬のスポーツが楽しめますよ。僕は今から楽しみです。それでは今月のRINGSが始まります！！

## 少数精鋭！羅臼高校バレー部の快挙！！

~~~~7人だけで全道の強豪校と闘った女子高生達~~~~

11月3日に札幌市で『第64回全日本バレーボール高等学校選手権大会北海道代表決定戦』が開催されました。根室管内代表として、羅臼高校女子バレー部が出場し、強豪校を相手に悲願の1勝を成し遂げました。羅臼高校女子バレー部は部員が7名しかいない小さなチームです。そして、その内1名が大会前にケガをしてしまうアクシデントがあり、6人制のバレーとしては出場そのものが危ぶまれました。しかしそんな逆境を跳ね返しての今回の快挙、本当におめでとうございます。ちなみに大会当日は修学旅行期間中で、2年生は京都からそのまま札幌に向かい、チームと合流しました。高校時代の大きなイベントである修学旅行を切り上げてまで出場したということに、選手の今大会に対する強い気持ちが覗えます。そこで、今回はチームを牽引した主将にお話を聞きました。



### キャプテンインタビュー



**Q. 今回の全道大会にどういった目標・気持ちで臨みましたか？**  
主将：強いチームがたくさんいるので、目標は1勝でした。笑顔で繋ぐ気持ちを忘れずプレーしました。  
**Q. 今回の大会の結果や実際に全道レベルの選手と試合してみて、率直にどう感じましたか？**  
主将：1勝は目標だったので、素直にうれしいです。けど技術面や生活面では、ほかのチームは自分たちより何倍も上でまだまだ力不足だと思いました。

**Q. 修学旅行を途中で抜けて来たというエピソードを聞きましたが、抜けるときどういった思いで札幌に向かいましたか？**  
主将：修学旅行を途中で抜けるのはすごくさみしかったけど、全道大会へ向けてしっかり気持ちを切り替えました。  
**Q. 最後に応援してくれた両親や友達に一言お願いします。**  
主将：本当に学校の先生や親が協力してくれなければ出場することが出来なかったと思います。たくさんの応援や協力があって、こんなにいい経験が出来ました。今回の全道大会で改めて学んだ「感謝する心」をこれからも忘れずにまた全道へ行けるように頑張ります。たくさんの応援ありがとうございました。



修学旅行とはまた違う、大切なものをつかんだ羅臼高校女子バレー部！  
これから頑張れ！！

## さあ、フィットネスバイクで運動不足を解消しよう♪

雪や厳しい寒さなどで外での運動が制限されてしまう冬は、どうしても運動不足になってしまい、体重が増えてしまうなんて人も多いのではないのでしょうか。そんな人は町民体育館のフィットネスバイクを使ってはどうでしょうか。室内で一人でも簡単に運動が出来ますよ！町民体育館のフィットネスバイクには、5つのトレーニングプログラムがあります。そこで今回はその5つのプログラムについて簡単に説明します。

- |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                     |                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>①クイックスタート</b><br>目的に合わせて自分で負荷を設定するプログラムです。ペダルの重さを基準として負荷をコントロールするので、回転数が高くなるほど仕事率が高くなります。 | <b>②ゴール設定</b><br>トレーニングのゴール(目標)をあらかじめ設定して、そのゴールに向かって行うプログラムです。ゴールは、トレーニングする時間、目標消費カロリーのどちらかを選びます。 | <b>③減量</b><br>減量したい人や初心者に適した軽い運動強度のプログラムです。年齢から標準的な目標脈拍数を設定し、その脈拍数を維持するように負荷が自動的にコントロールされます。 | <b>④一般</b><br>基本的には減量プログラムと一緒ですが、こちらのほうは全身持久力の向上に適した運動強度の強いプログラムです。 | <b>⑤定脈拍数</b><br>目的に合わせて、自分で目標脈拍数を設定するトレーニングです。目標脈拍数を維持するように負荷が自動的にコントロールされます。 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

以上の5つのプログラムのうち、自分に合ったプログラムを利用してください。また、使い方の詳細などについては事務所にお気軽に声をかけてください。

## 大会結果報告

- 第2回社明剣道大会(剣道)** 11/13 根室市  
剣道少年団出場  
個人戦低学年の部 石崎椋さん 優勝  
高原将也くん 3位  
田中太己くん 3位  
個人戦高学年の部 田中紫琉くん 3位
- 町村剣道大会(剣道)** 11/3 厚岸町  
剣道少年団出場  
羅臼剣道少年団A 優勝  
羅臼剣道少年団B 準優勝  
羅臼剣道少年団C 3位
- 根室管内中学生秋季大会(バレー)**  
11/12 標津町  
羅臼中・春松中合同チーム出場 1回戦敗退
- 第23回全道ジュニアユースフットサル大会**  
根室地区予選(中学生サッカー)  
11/12 中標津町  
羅臼JYFC出場 1回戦敗退
- 第2回社明剣道大会(剣道)** 11/13 根室市  
剣道少年団出場  
個人戦低学年の部 石崎椋さん 優勝  
高原将也くん 3位  
田中太己くん 3位  
個人戦高学年の部 田中紫琉くん 3位
- 釧路地区中学校選手権大会兼全道新人戦北大大会予選会(女子バスケット)** 11/19・20・23 釧路市  
羅臼中学校、春松中学校出場 1回戦敗退
- 根室管内中学校剣道新人戦優勝大会(剣道)**  
11/20 中標津町  
男子個人戦 石崎椋生くん 予選敗退  
女子個人戦 保木優季さん 準優勝
- 釧路地区中学生新人戦兼小学生剣道大会(剣道)**  
11/23 釧路市  
小学生低学年の部団体 羅臼剣道少年団B 優勝  
羅臼剣道少年団A 3位  
中学生個人戦 石崎椋生くん 1回戦敗退  
保木優季さん 1回戦敗退

## 大会開催予定

- ソフトテニス協会大会(ソフトテニス協会)**  
11/27 羅臼町
- フットサル羅臼印刷企画杯(社会人サッカー)**  
12/11 羅臼町

編集者

IY  
AS

今月の特集は羅臼高校女子バレー部の全道大会出場について。羅臼高校バレー部については北海道新聞にも掲載されています。少ない人数ながらも頑張った、これからの頑張り。また、今回フィットネスバイクについての記事も掲載しました。町民体育館のフィットネスバイクは、画面にそれまでの消費カロリーや脈拍数などが表示される優れものなんです。よし！しかも、消費カロリーを食品に換算したもの(キヤンディやバナナなど)も表示される遊び心地です。利用したいの

Result