

人の窓

みなさんの活躍
紹介します



昨年11月の全道高等学校演劇発表大会にて上演した“ぐるぐるランドリー”が、最優秀賞を受賞。今年7月に秋田県で行われる全国大会への出場を決めた。上の写真は、メインキャストの稲垣来望さん(右)と高群日和さん(左)。



全道高等学校演劇発表大会 最優秀賞！

北海道千歳高等学校 演劇部

楽しむ気持ちを胸に、いざ全国へ

ぐるぐるランドリー

とあるコインランドリーを舞台に、高校生の葛藤を巧みに描き出した力作「ぐるぐるランドリー」。学校祭で使う衣装を洗濯しに来た女子高生のいちかと、パキスタンにルーツを持つリヤナを軸に、それぞれの人間模様や日常に潜む差別が描かれ、やがて互いの心の闇となつてぶつかり合う。淀みを抱えた心はきれいになるのか。最後まで目が離せない。

脚本は、顧問の綾部祥巳先生が書き下ろした。脚本を読んで「シリアスな内容だ」(泉琉愛さん…2年)と感じた部員たちは、各自、劇中で扱う排外主義や差別について調べ、理解するところから始めたという。

コインランドリーのセットや衣装は、すべて部員の手作り。注力したというパキスタンのダンスも見どころだ。

いちかとリヤナ

いちか役の稲垣来望さん(2年)は、いちかという人物について、こう紹介する。

「意地っ張り、自分の気持ちに正直になれる性格。不器用さもあってリヤナと真逆に見えるけど、ラストに近づくにつれ、内面は似てるのかなと思えてきます。葛藤を乗り越えながら、衣装の汚れと一緒に心の汚れも落として、変わっていきます」

リヤナを演じた高群日和さん(3年)は、この春で卒業。全国大会を前に、後輩に役を託す。「リヤナは芯の通った性格だけど、心のモヤモヤを抱えているキャラクターなので、その内面をどう表

現するか、すごく難しい。頑張つて演じてほしいです」

稲垣さんと高群さんの普段の関係性は、劇中のそれとは正反対だ。「もう全然、劇みたいな感じじゃなくて、普通に仲良く楽しく話しています。お昼ご飯も一緒に食べています」

そうやって二人は笑う。

全国大会への意気込み

最優秀賞の受賞後も、部員たちは「まさか最優秀賞をいただけるとは思ってなくて、うれしいとか感動よりも、驚きが大きかったです」(稲垣さん)と謙虚だ。

それでも受賞から2か月ほどが経過し、北海道ナンバーワンの実感が湧いてきた。

「北海道を代表して全国に行く責任感を、今は感じています」(同)

今後は、より演技の質を高め、ディテールの部分を修正した上で全国大会に臨む。そこでの目標を聞くと、全員で迷うことなく言い切った。

「全国でも最優秀賞をめざします」

千歳高校演劇部の最大の武器は、発声。「発声などどこにも負けない」と、畠山奈央音さん(2年)は胸を張る。

「ただ大きいだけでなく、お客さんに伝わるようにしっかりと響かせて、よく通る声で話すことを心掛けています」

本番前に全員で円陣を組み、気合を入れるのが恒例だ。その際、綾部先生はいつも、「自分たちも楽しみつつ、お客さんも楽しませよう」と鼓舞する。観客に名演を届けるため、まずは自ら楽しむ気持ちを第一にして、部員たちは今日も稽古に取り組んでいる。

先生、教えて！



市立千歳市民病院 地域医療連携課
☎(24)3000 内線 8138

肥満について (1) 原因は脂質のとりすぎ？



市立千歳市民病院
内科 濱田 邦夫

私は当院の健診センターで診察を担当しています。が、年々肥満が増えていることを実感しています。専門家はその原因として、太りやすい体質、運動不足、食の欧米化による脂質のとりすぎなどをあげます。体質、運動不足はそのとおりですが、脂質のとりすぎが原因というのは本当でしょうか？

確かに「欧米食→脂質が多い↓体に脂肪がつく→肥満」という説明は分かりやすいですね。一方で、肉類や脂質の摂取が増えたことで、私たちの栄養状態は飛躍的に良くなり、子供たちの体格も大幅に向上し、元気な高齢者も増えました。食の欧米化は栄養学的にはむしろ歓迎すべき変化です。

肥満の最大の原因は食べすぎ、エネルギーのとりすぎです。エネルギーの素となるのは炭水化物(糖質)と脂質です。それらの摂取量を減らすことが肥満解消の基本です。ポイントとは、炭水化物と脂質のどちらを減らすのがより効果的かということです。専門家が勧めるように脂質を減らすのが良いのでしょうか？

肥満とは体脂肪が必要以上に多い状態ですが、実はインスリンというホルモンが深く関わっています。インスリンは血糖(ブドウ糖)値を下げるホルモンとして、糖尿病治療では大活躍です。でも、その本来の役割は、ブドウ糖を脂肪に変えて体に蓄えることです。血糖値が下がるのは、その結果にすぎません。(続く)