

# 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

### 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ない性格。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」

そう言つて二人は笑う。

### 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。「発声ならどこにも負けない」と、島山奈央音さん(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で第一にして、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、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。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?

### 第41回

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、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。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)