

第46回 令和7年6月19日(木)

### 暑さが増していることについて。

最近は5月のGWくらいから暑さが始まって、長いときは10月の末まで暑さが続きます。以前とは違い半年近く暑さに悩まされる時代になりました。

もちろん限度はあるのですが私は体が動かなくなる冬の季節より夏の方が好きです。夜がいつまでも暗くならないと得した気分になりますし、夏の入道雲とセミの声は気持ちがいいです。とくに夕方の「ひぐらし」はいいですよね。

夕立がきたりするとスッと涼しくなったりしますし、9月になると暑いながらも秋の気配がして鈴虫が鳴いたりします。風鈴の音も大好きです。

夏は子どものころから「夏休み」の季節でした。いまは夏休みも仕事ですが、昔の夏休みはしっかり40日間あって、毎日外で遊んでいました。今と違って熱中症という表現ではなく、直射日光をあびると日射病になるということで、外出は必ず帽子をかぶるように言われました。

教員になってからは部活で体育館にいることが多かったのですが、私は夏休みの練習が一番好きでした。これから新チームがどのように成長するのか、練習を見ながら想像するのが好きでした。年を越すとある程度周りのチームの戦力もわかってきて、苦しさも生まれてきます。

この時期はそれもあまりないので、プレッシャーなく練習ができました。

私はポイントだけを指導して、それ以外の時間は体育館の扉の近くで黙って練習を見ていることが多かったのです。選手がわからないところを時々聞きに来てアドバイスします。バスケットは「一線とシュート力」が本質だと思っているので、シュートの時間はたくさんとりました。それでも高校生には時間が足りないので、フォームのポイントを教えたのちは必ず考えながらシューティングをするよう指示しました。ただ本数をこなして、入ったか入らなかったかではうまくなりません。特に「なぜ入らなかったのか」よりも「なぜ入ったのか」を気にかけるようにいいました。調子がいいときこそ必ず原因があるので、記録しておくことが大切です。

最後に、これからもっと暑くなってしまったら（最高気温45度とかになるようなら）夏の間だけ半年くらい都市機能を避暑地に移すというはどうでしょう。

電車などのインフラが不便かもしれません、熱中症で亡くなる人の数を考えると、これは災害だと思います。人口問題にも効果的ですし、電気代も節約できるような気がするのですがどうでしょうか。