



# 攻略！「しらかしの径」

清教生は入学すると、まだ涼しい春の早朝からこの道を登り始め、毎日の登下校で鍛えられ、体力がしっかりついたところで夏を迎えます。ですが、今回皆さんは1年で最も暑い時期に、初めてこの道を経験されることになります。清教生にとっては慣れた登校路でも、みなさんにとっては「ちょっとした登山」かもしれません。そのため、普段学校で体育の授業をする際に注意をうながされているのと同じように、きちんとした「熱中症対策」をとる必要があります。

## ①睡眠不足・栄養不足は大敵！

前日は十分な睡眠をとり、しっかりと食事を摂って来校してください。

## ②最大の難所はたった50メートル！？

しらかしの径は傾斜もさほどきつくない、川沿いの木陰なのでしんどくなることはありません。実はしらかしの径が終わった後の坂道が最もきつい傾斜で、さらに日陰がないのです。そこでお勧めしたいのが以下の点です。

- ・帽子や日傘など、直射日光を避けるためのものをご用意ください。
- ・しんどいなと思ったら無理をせずに、左側の清教会館付近や広場で少し休みましょう。座ることのできるスペースもあります。またそのためにも、時間には余裕を持ってご来校ください。

## ③水分補給はこまめに！

清教学園には正門を入れてすぐ、第1体育館前に自動販売機があります。ですが、しらかしの径に入ってから校内にたどり着くまでの間には飲料水を購入できる場所はありませんので、水分補給に適した飲み物をご持参いただくことをお勧めします。

## ④冷感グッズや服装の工夫も効果的！

今清教生の多くが利用しているのがポータブル扇風機です。少し古風ですが扇子を愛用している生徒もいます。また登下校ではあまり見かけませんが、部活動では冷感タオルなどを利用している生徒もいます。特に荷物にならないようなら、普段利用しておられる暑さ対策グッズなどを携帯されることも効果的です。また、足元の安定は疲労軽減に大きな効果をもたらします。是非歩きやすい靴を選んでお越しください。

