



コロナに負けるな —エスパルスとベルテックス静岡に聞く—

清水エスパルス

(3月25日取材)



△「コロナ対策は不要不急の外出を避ける、手洗いとうがいを徹底しています」と石毛選手。

清水エスパルスは感染拡大防止のため、先月中旬より練習を一般非公開としていますが、チームはハードなトレーニングを連日続けています。最近の様子を石毛秀樹選

手に取材しました。

Q 中断について、どんなお気持ちですか
石毛選手=メンタル面は難しさを感じるところがありますが、練習はいつも以上に気持ちを引き締めています。再開に向けて日々しっかりと準備しています。

Q リラックス方法は?
石毛選手=家族と過ごすことが一番の癒し。8ヶ月になる娘と遊んでいます。可愛くて目が離せません。

Q 待ち遠しい今シーズンの抱負は?
石毛選手=昨年は早々に怪我をして離脱し、ファンの皆さんに心配をおかけしました。今年はピッチで元気よく走る姿をお見せしたいです。とにかく勝利に貢献することで

石毛選手、ありがとうございます。活躍を楽しみにしています。

社長が用意方に就任!
SNSで毎日情報発信中

清水エスパルスは情報を持続的に配信中。Instagram、Twitter、YouTubeなど趣向を凝らし、練習風景から選手の様子までこまめに伝えています。エイブルフルールは、山室晋也社長が用意方に就任し、ピッチでバリバリ働く様子を紹介するなど、話題作りも。「チームはいつも通り練習をしています。試合がない期間、ファンの皆さんが寂しくならないようSNS等でお伝えするので、ぜひご覧ください」と広報担当者は話しています。

本紙3月14日号に登場した岡崎慎選手。
ファン急増中。

- ! 薬ももうすぐわかる もう少しの辛抱
- ! 意識改革だ! 移らんようするより「移さんこと!」
- ! なるべく鼻で息を吸え 目、鼻、唇は触るな
- ! 他人と食事する時は 食事に集中しろ
- ! 今からなるべく栄養つけろ よく寝ろ

京都大学ウイルス研究所新興ウイルス感染症研究センター准教授の宮崎孝幸さんが、TwitterやFacebookに感染拡大防止について書いた文書が「とても分かりやすい」「子供でも理解できる」と次々とシェア(共有情報として拡散)されています。以下、紙上にシェアさせていただきます。

【宮崎孝幸氏】東京大学農学部畜産獸医学科卒、同大学農学系大学院獸医学博士課程を修了(東大初めての飛び級)。

なんで、今回のウイルス、未知のウイルスって言うんだろう。名前をみて下さいよ。SARS-CoV-2ですよ。SARS-CoV-1の弱毒バージョン。(略)その分、みんなに広まっちゃったけど。(略)もちろん、SARS-CoV-1の研究論文は山のようにあります。(略)他の動物のコロナウイルスの知見もたくさんあります。対応法は山のようになります。薬ももうすぐわかる。もうしばらくの辛抱。

【ここから言葉悪くなります。】

まず、よく考えて! 今、感染拡大を止めるのが大切。今回のウイルス、感染しても多くの人は気がつかない。無症状なんだよ! でも、それが危うい。他人に知らないうちに移しちゃう。そして、中には発症して、死んでしまう人がいる。

まずは、意識改革だ! 「自分は今、感染している!(無症状で!)」「誰にも移しかゃいけない!」そう考えるとそこから始まる。(中略)考えをひっくり返せ! 移らんようにするより、「移さんこと」に意識を集中する。それをみんなでやれば、たとえ今自分が感染していないとも、他から移されないとということだ。みんなでやれば、みんなが助かる。(略)この理論、わかんやつは帰れ!

ウイルスが出てくるのは、咳とか唾とか呼気とか。普通の呼気だけではうつらん。(激しい運動は知らん)咳とか唾とかが相手に飛ばさる人に移る。でも、それは感染者のマスクでほぼ防げる。(略)一枚あれば、洗って2週間は使える。アルコールあれば、しゅっしゅで終わり。

なるべく鼻で息を吸え! 口呼吸で思い切りウイルスを肺の奥に吸い込むとかはやめとけ。(肺の奥でウイルスが増殖したら終わり)花粉症なら鼻つまってるだろ! 口呼吸だろ! だったら、なおさらマスクだ!

次にどこかについたウイルスからの感染。実はこっちが重要! たいていは手から移る。外出中は手で触らない、鼻を手でさわるな、ましてや鼻くそはほじらない。(かくれてやつてもダメ!)唇触るのもダメ。口に入るのは論外。意外と難しいが、気にていれば大丈夫! 気にならたら(どうしても鼻くそはじめたら)手を先に洗えば済むことだ。洗って思う存分ほじるがよい。

人前で鼻が気になったら、上腕でなんとかしろ。外出して手が洗えないならアルコールスプレー。それがないなら、ウエットティッシュ。それもないなら、ぬれハンカチだ。物理的にハンカチにウイルスちゃんを押しつける。ウイルスが1/100になれば、まず感染しない。人が集まっているところ、怖いかも知れないけど、よほどやかましいところに行かなければ大丈夫だ。

人と集まって話をする時は、マスクしろ。他人と食事する時は、黙れ。食事に集中しろ! 味わえ! 友達との会話は食事後でマスクして話せ。それで十分だ! 家に帰ったら、速攻手洗え。アルコールもあるなら、玄関ですぐに吹きかけろ。ドアノブも拭いて。

酒? やめとけ。そもそも体に悪い。酒を飲んだら、会話するだろ。大声になるだろ。それが危険なことわからんやつは、とっとと感染しまえ。一ヶ月会社休んで回復したら、みんなの代わりに仕事しろ。

ただ、爺ちゃんばあちゃんの前には治るまで絶対である。風呂はなるべく早く入れ! 帰宅後すぐがベストだ。たったこれだけ! これだけで感染爆発は防げる。都市封鎖、サラリーマンのお前は何も困らなくとも、飲食店は確実に潰れる。他にもたくさん潰れるとこは出てくる。関係ないと思っていても、恐慌になったら、お前のところもやばくなるぞ。他人事じゃない。

いつかはお前もかかる。かかった時助かるように、いまからなるべく栄養つける。よく寝る。タバコはこれを機にやめろ。

ベルテックス静岡

コロナウイルスの蔓延で、B3リーグは3月末で2019-20シーズン、そして、ベルテックス静岡のファーストシーズンが終了しました。60試合のうち、39戦13勝26敗で12チーム中10位。うち、清水開催での試合は1勝3敗でした。

株式会社ベルテックス静岡代表取締役社長の鈴木敏博は、「悔しい結果でしたが、会場での大きな声援はチームの支え・喜びとなりました。来シーズンも皆さまと頂点を目指します」と抱負を語っています(ベルテックス静岡公式HP「シーズン終了のご挨拶」より)。

同チームのキャプテンは清水区出身 背番号0番 大澤歩選手。近況などを聞きました。

(取材日 2020年4月2日)

この清水と——(特別編) 活躍するアスリートに聞く

Q 地元に戻り、最近の清水の印象は?

大澤選手=新しい道路が出来たり、高校が

読者プレゼント

計17名様にプレゼント!

希望商品名、〒、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、「あなたのベストストーリー」又は「おすすめのお店」を記入して

ハガキ 〒424-0843 清水区青葉町3-13
ベイプレスセンター読者プレゼント係
FAX: 054-351-0014
Email: baypress@baypress.net
締切 4月21日火曜正午



あんパンサイダー20本 1名

木村飲料株式会社

思わず手に取りたくなる美味しそうなあんパンのイラストを中心に記し、あたたかみのあるピンクのラベルが印象的なサイダーです。二度見してしまいそうな衝撃です。これは飲んでみなければ、多くを語れません。当たったあなたは、ぜひ感激をお寄せください。

すし利用券 1,000円分 10名
エスパルスドリームプラザ

2面で紹介の「川澄」をはじめ、寿司処・清水の新鮮なネタを揃える名店が揃う清水すし横丁。お好みの店で使える利用券をプレゼント。いつも行くあの店へ、行ったことのないこの店へ、どうぞ楽しくお出かけください。営業時間は状況により変更あり。

<https://www.dream-plaza.co.jp>

サワさんのおうちごはん 3名

下野 カフ裏音

店主サワさんが作る人気のランチ。主菜は、とりの照焼き・ササミのカレークリム・肉団子の黒酢あん・アジの磯辺天ぶら・一口カツより選べます。小皿にのったいろいろなお野菜のお料理はおまかせです。予約も可能ですよ。

(1,180円) 下野西1-1

☎364-2391 10:00~19:30 水休

日帰り入浴券 3名

西里温泉 やませみの湯

ストレスの多い日々、新緑に囲まれた温泉で一息つきませんか。

思い立ったらすぐ行けて、太陽の光を浴びながら、な~んにも考えずに露天風呂でくつろぎのひと時をどうぞ。ポイントが貯まる楽しいイベント毎日開催中。スケジュールはHP、Facebookで見てね。

いつかはお前もかかる。かかった時助かるように、いまからなるべく栄養つける。よく寝る。タバコはこれを機にやめろ。

新規会員登録

お問い合わせ

お問い合わせ