



## 甲府工業高校卓球部通信

目標：大阪インターハイ ベスト16

【今回の言葉】 【疲れない脳を読書で鍛える】

引用文献『不夜脳』

(著) 東島威史

解 説

実際にどれくらい読書が役に立つかというと、台湾で65歳以上の約2000人を14年間追跡した研究では、週に1回でも読書をした人は、認知機能低下のリスクが46%低下するという結果だった。読書は手軽に取り組める、脳に有効な手段だ。非常に広範な知的活動に関連する部位を同時に刺激し、それらを統合する前部帯状回も強く刺激し、脳の知的活動を大きく強化することができる。

脳はまだまだ解明させていないことが多いようですね。

全国選抜県予選（シングルス）

1月24日（土）

いちのみや体育館



全日本選手権TV観戦

1月25日（日）

視聴覚室



今後の予定

長野・南信交流会（松木・横澤参加）

2月11日（水）

岡谷市民総合体育館

6県交流（小松参加）

2月14日（土）～15日（日）

群馬・桐生市

3年生送別会

2月21日（土）

学校

野口杯

2月28日（土）

小瀬体育館

編集後記

全国選抜県予選（シングルス）が行われ、松谷が優勝し3月末に新潟県上越市で開催される全国選抜大会に出場が決まりました。団体戦がメインの大会ですが、いい経験になると思います。今年も全日本選手権の決勝を視聴覚室で全員で観戦しました。大画面で観ると迫力があります。