



# 播磨南高新聞



## 2学期のスタートはビルドアップ走で

2学期がスタートしました。夏休みは有意義に過ごせましたか？長い夏休みの後、急に通常の学校生活に戻るのはなかなか難しいですね。そこで、おすすめはスロースタートのビルドアップ走です。ビルドアップ走とは、長距離走の練習方法の1つで、最初はゆっくりと身体の声に耳を傾けながら「楽に」走り、身体が慣れてきたら徐々にペースを上げていく方法です。最初から無理をせず徐々にペースを取り戻していきましょう。

2学期は体育祭や潮風祭など行事もたくさんあります、一生懸命取り組めば取り組むほど高校生活は楽しくなります。充実した高校生活にできるかどうかはあなた次第です。白桔梗 君とあゆみし 初秋の 林の雲の 静けきに似て 若山牧水

\*6月発行の播磨南高新聞第2号で、気象警報発令などで休校になった場合、リモート授業実施予定と記載しましたが、兵庫県がWebexを解約したため、いったん保留とします。

## 播磨南高校のボランティアや地域連携が新聞記事に



### 小中学生夏休み学習教室

2021.7.21.26.28.29.30の5日間9:00~16:00本校同窓会館1階で小中学生夏休み学習教室を開催しました。5日間で延べ150名の小中学生、66名の本校徒ボランティアが参加しました。参加した本校生からは「子供との接し方や勉強の教え方が身に付き、教えることで自分の勉強にもなった」との感想がありました。2021.7.26の神戸新聞に掲載されました。下の写真は小中学生からのお礼の手紙です。

### 一刺して悩み解決ハリー・ナニ

第4回 やる気の出ない時はポモドーロ



みなさんは夏休みが終わって、がっかりしていないかしら？

まだまだ暑いし、2学期が始まったからって急にやる気が出るわけがないわよね。そこで、やる気の出ない時に有効な勉強法を教えるわね。イタリアの作家フランチェスコ・シリロが発案した、25分の勉強と、5分の休憩を繰り返すポモドーロ法という勉強法よ。シリロは時間を計るのにポモドーロ(トマト)型のキッチンタイマーを使っていたので、ポモドーロ法と言うの。当時大学生だったシリロは、自分は集中力とモチベーションが低い、どうすれば効率的に勉強ができるだろうと悩んでいたの。そこで、時間を区切って勉強するはどうだろうと考えて、試行錯誤の末、人間にとって最大限の生産性と効率性を引き出せる時間が「25分+5分」であることを突き止めたのね。ポモドーロ法のやり方は次の通り。①何を勉強するか決める。②タイマーを25分に設定。③タイマーが鳴るまで勉強する。④タイマーが鳴ったら途中でもやめる。⑤5分間の休憩を取る。⑥ポモドーロを2回または4回した後に長い休憩(20~30分)を取る。一度お試しあれ。



### 播磨町パラリンピック採火式

2021.8.12兵庫県立考古博物館で行われた播磨町パラリンピック採火式に6名のボランティアが参加しました。6名は古代人の衣装で弓の弦をまいた木の棒を板に押し当て摩擦で火をおこしました。2021.8.13神戸新聞に掲載されました。

### 播磨町との連携協定

本校と播磨町が、地域の課題解決に向けた学習活動において包括的な連携協定を結んだことが2021.8.2神戸新聞に掲載されました。この連携を活用して、総合的な探究の時間などでの体験研究活動を充実させましょう。



### 2021.9食堂リニューアルオープン

2学期から食堂がリニューアルします。メニューを一新し、ティクアウトも充実します。日替わり定食・日替わり丼450円、ランチ券11枚綴4500円も販売。菓子パン、おむすび、焼きそば、ラーメン、オニオンリング、たい焼き、チュロスなどサイドメニューも様々。自動販売機も新しくなります。ぜひご利用ください。

### 先生のリレーエッセイ

#### 「二つのことわざ」

英語科 田中 泰徳

私が10歳過ぎくらいの時、母方の実家で「日日是好日」という言葉を見ました。子供のころは何もわからず、「毎日がいい日だな、、、」くらいの意味かと気にも留めませんでした。ちなみに、これはいくつか読み方がありますが正式な読みは「にちにちこれこうにち」だそうです。そして教員になって後、ドイツへ旅行に行った時に色々なことわざが壁に書いてあるユニークなホテルに泊まったことがあります。いろいろ素晴らしいと感じることわざがありましたが、ひときわ目に留まったのが、"Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden." (それぞれの日に、それが人生で最も素晴らしい日になる機会を与えよ。) でした。時は経ち、インターネットで色々なことを簡単に調べられる時代となりました。ふと子供のころ目にした「日日是好日」ってどんな意味の言葉だったのかなと気になり、インターネットで調べてみました。すると、実は" Gib jedem Tag, , , " とほぼ同じ意味のことわざであることがわかりました。「あなたの日々を素晴らしい日々にしなさい」という意味だったのです。ちょっとした感動でした。

さて、皆さんは胸を張ってこの二つのことわざに恥じない生活を送っているでしょうか。毎日が幸福感や精一杯に生きた達成感に満ちた素晴らしい日々になっているでしょうか。それができるかできないかは、かなりの部分あなた次第です。幸福感は人にどのように接するかにかかっている部分が大きいです。笑顔で接してはいけないときもありますが、普段あなたの周りの人に笑顔で接していますか。達成感は目標を持つことで得られます。それを得るために大きい小さいは別として、何らかの目標をもって生活していますか。