

みんな

よくなれ

令和四年五月十七日発行

29 回生通信
第 3 号

「みんなとき」三点固定

自然教室が無事に終わり、文化祭も終わりました。四月に入學式という人生の節目を飾る儀式があつて、立て続けに大きな行事を二つ経験しました。入学から一月余りが経って、附属での新しい環境に少しは慣れたでしょうか。また、行事を一緒に経験する中で、友だちの輪が広がり、クラスの和が強くなっているでしょうか。さて、今週末からは、第一回定期考査が始まります。高校生活は、勉強だけではありません。行事にも部活動にもがんばってもらいたいと思います。でもやはり、高校生活の中心は勉強です。その勉強を嫌がったり、さぼったりしていると、高校生活は充実しません。

みなさんは、「三点固定」という言葉を知っていますか。「三点固定」の三点とは、①「起床時間」、②「勉強を始める時間」、③「就寝時間」のことです。この三点を固定すると、学生生活は充実すると言われています。

夜は、二時、三時まで起きて勉強するのが真面目な学生と思われていた時代があります。そのころは、睡眠時間を削ってするのが勉強だと思われていました。しかし、その考えは間違っているそうです。睡眠時間を削って勉強しても学習効果は上がらないのだそうです。人間の脳は、睡眠を十分にとらないと学習効率が落ちることが、最近の科学で分かってきました。つまり、勉強は眠気と闘って、根性でするものではないのです。

そこで、「三点固定」が大切になります。このテレビを見てから勉強をしようとか、まずお茶を飲んでから勉強に取りかかろう、そんなことを思つて、勉強を後回しにするということがあります。そのため、②「勉強を始める時間」の固定が必要になります。

さらに、今日は三時まで起きて勉強をしようとか、徹夜をしよう。こんな決意をすると、ついつい勉強のスタートが遅くなります。そして、だからだろとした勉強をしがちです。そこで、③「就寝時間」を固定することで、勉強の終わりを決めるのです。そうすると、早く勉強を始めようとか、集中してやろうという気持ちが生れます。②「勉強を始める時間」と③「就寝時間」は、関連し合っています。そこで注意してほしいのは、「就寝時間」を12時までにする事です。それより早いのは、何時でもかまいません。

また、若い人は、何時間でも寝ることが出来るものです。そこで、①「起床時間」を固定するのです。寝すぎるのは良くありませんし、朝のリフレッシュされた脳を活用するためにも朝の時間は大切です。これからの高校生活を「三点固定」で過ごしましょう。さて、今号の「みんなよくなれ」は、第二回高大連携授業の報告と自然教室の特集です。

第二回高大連携授業

四月二十二日（金）に、第二回高大連携授業が行われました。場所は、第一回と同じで、先端科学技術支援センターでした。

今回の講師の先生は、環境人間学部准教授の竹内和雄先生でした。講演のテーマは、「スマホ時代を生きる君たちのために」でした。統計によると、平成三十年度のネット使用は、四歳児で五十六%、五歳児で六十八%となっています。29回生の多くの人が十五歳ですから、十年前と比べても格段にスマホが普及していることが分かります。

また、以前は、「博覧強記」に価値がありました。「博覧強記」とは、「書物を読んで多くの物事を知っていて、記憶力に優れていること」の意味です。つまり、物知りであることが重要でした。しかし、ネット社会になると、知識はネットの中からいつでも取り出せます。

そこで、これからの時代を生きてゆく若者に求められるのは、「博覧強記」の代わりに、①コミュニケーション能力、②誠実性、③論理性であると話されました。これら三つの力が、これからの時代を生きてゆく29回生に求められるとのことでした。

では、司会をしてくれた小田さんの感想と、西垣さんの謝辞を掲載します。西垣さんが謝辞を述べると、竹内先生が再び登壇されて、その謝辞を賞賛されました。その時の先生のお言葉からは、竹内先生が29回生に望まれていることが伝わってきます。

- 運営担当者
- | | | |
|------|----|-------|
| 司会 | 四組 | 小田 茉渚 |
| 講師紹介 | 一組 | 坂東倫成 |
| 謝辞 | 四組 | 西垣うた |
| 記録 | 一組 | 矢村悠翔 |
| マイク | 三組 | 矢巻朋佳 |
| | | ※ 敬称略 |



司会をした感想

前期最後の高大連携授業を担当してくださったのは、附属中学生はよく知っている竹内先生でした。

授業の内容は、「ネットの長所・短所」を理解し、これからの生き方を考えるでした。先生の授業は、笑いが多く起こり、みんなも、自分とネットのつながりや、これからネットとどう向き合っていくかを深く考えられるいい機会だったと思います。

うまく司会進行ができたのは、みなさんのおかげです。本当にありがとうございました。ごさいます。

謝辞

今日は私たちのために講演してくださいありがとうございました。私はソサイエティ5.0みたいな、十年後の未来を見たときに、なんでもネットできてしまう時代に、人と人が出会うということの大切さを、改めて感じました。また、これから私たちに求められていく創造性や、人間らしい能力を高めていって、これからの新しい社会に役立てる人になりたいと強く感じました。きょうは本当にありがとうございました。

先生の言葉

今、僕の話聞いた時にしか言えない言葉を言ってくれました。ありたい言葉を聞いて学びになりましたといえは、通り一遍の言葉になるけれど、これからの時代は、今のような発言ができるかどうか非常に大切になる。だから、そういう風なことが言える彼女は MVP やな。アメちゃんをあげよか（笑）。みなさん、拍手！



蒜山での自然教室特集

四月二十七日（水）、二十八日（木）の両日、蒜山での自然教室が行われました。29回生全員の参加承諾書が提出されていましたが、当日、都合によって二名が行けなくなり、151名の参加でした。

結団式では、団長である小倉校長先生のお話があり、生徒代表の挨拶もありました。生徒代表あいさつについては、司会の吉峯先生が、ユニークな挨拶をありがとうと言われるくらい、楽しく盛り上がりました。その後、多くの先生方のお見送りを受けて出発しました。

30分ウオーキング、宿での夕食、キャンプファイヤー、クラスレク、大縄跳び大会、飯盒炊飯、蒜山高原センターでの買い物と、とても密度の濃い二日間でした。紙上で、二日間を振り返ります。

また、自然教室のアンケート結果も報告します。どの項目でも九割を超える人が、良い機会であり、楽しかったと回答しています。少ない人数ではありますが、良い機会だったと思えなかつた人もいます。そのような人にとっては、一泊二日は長かつたことだと思えますが、よく堪えたといえますから、自分を褒めてください。きっと成長や自信につながっていくと思います。

大縄跳びの結果

- | | | |
|---------|----|---------|
| 上蒜山賞 | 五組 | ※ |
| 中蒜山賞 | 三組 | 大縄跳びは、 |
| 下蒜山賞 | 一組 | 体育大会でも行 |
| ジャージー牛賞 | 四組 | われます。 |
| スイートン賞 | 二組 | |



火の神のお言葉

私は、蒜山三座で最も高い、上蒜山の山頂より、みなさんのために火を届けに参った。皆さんの祖先は、太古の昔より、火を大切にしてきた。火は、光と熱で、闇夜を明るく照らし、獣から身を守り、食べ物を焼き、モノを作ってきた。今日の科学技術の発達も、もともとたどれば一筋の火から始まったのだ。みなさんの科学の学園は、火と深い縁で結ばれている。

さて、今日は自然教室に来たみなさんに五つの火を差し上げることにする。蒜山のこの火を、皆さんの心の中に灯しつづけ、大切にしてほしい。一つ目は立志の火。人間の諸活動は全て、志を立てるところから始まる。二つ目は、鍛錬の火。日々の苦しい鍛錬が、やがて皆さんの血となり肉となる。三つ目は叡智の火。よく学問に励めば、やがて深遠なる道理を知ることができる。四つ目は協心の火。どんな困難であろうとも、志を同じくする者と心を合わせれば乗り越えられる。最後の火は、成長の火。

ここに集った一五三名は、共に成長する仲間。誰一人取り残しはしない。みんなよくなれ——。これが偉大なる自然の切なる願いである。さあ、今夜は、光と温もりに感謝し、仲間とともに、思う存分楽しもう。



火の神様！

自然教室を通して

1 組 魚橋 和叶奈 さん
加藤 信 くん

雨の天気予報を裏切り、三年ぶりの自然教室が開催されました。まだ収まりきっていないコロナの中でしたが、クラスの垣根を越えた、より広い交流の機会を与えてもらえたことに感謝しています。自然教室の中で一番思い出に残っているのは 30^{キウ}ウオークで、正直、思っていたよりもずっとしんどかったです。けれど、最初、このメンバーと仲良くやっていたのかという不安は、30^{キウ}という長い道のりの中で吹き飛び、会話が弾むにつれ不安は期待へと変わりました。この経験を通して、クラスはもちろん、学年全体の絆もより一層深まったと思うので、野外活動委員の一員としてより一層行事を盛り上げるべく尽力していきたいと思えます。

自然教室から学んだこと

2 組 山本 麗奈 さん
和田 望来 くん

あつという間に過ぎた一泊二日でしたが、充実した濃い自然教室になったと思います。人前に立つことに慣れておらず、不安な気持ちもありましたが、野外活動委員として力になれたことを嬉しく思います。当日は、「暑」という声が聞こえてくるほど晴れており、結団式の挨拶も素晴らしく、よりいっそう胸が高まった人も多いのではないのでしょうか。30^{キウ}ウオークでは、途方もなく長い道のりを友だちと歩幅を合わせて歩きました。次の日は、足が痛くて辛かったけれど、歩いて良かったという気持ちが残るので不思議です。とても楽しい時間を過ごしました。宿舎の方、先生、クラスメイトには感謝でいっぱいです。ありがとうございました。

蒜山自然教室の思い出

3 組 長瀬 万紀 さん
西塚 いつみ さん

30^{キウ}ウオークキングでは、思っていたより坂道が多く、しんどかったです。二回あった休憩では、水や飴を配ってもらえて回復しました。歩いているときに、一緒に歩いている子が応援の言葉をかけてくれて、それがとても励みになりました。初めの方は天気は怪しく、雨が降るかなと不安でした。でもゴールする頃には晴れたので良かったです。二日目のクラスの集いではフリスビーをしました。風が吹いて思うようには飛びませんでした。大縄跳びでは、みんな息を合わせて跳ぶことができたと思うので良かったです。飯盒炊飯では、出来たカレーのじゃがいもが固かったり、ルーの塊が入っていて、作った感がありません。この二日間楽しかったです。



思い出に残る自然教室

4 組 尾野 ひなた さん
駿河 舞 さん

自然教室の二日間は大変でしたが、すごく意味のある時間でした。30^{キウ}ウオークは職員といろんな話題で盛り上がる事ができました。途中しんどいときもありましたが、疲れたときは、お互いに元気づけて歩きることができました。夜のキャンプファイヤーでは普段関わることの少ない子と交流ができて、新しい友だちを作る良い機会でした。大縄跳びではクラス関係なく応援していて、とてもいい雰囲気でした。飯盒炊飯で作ったカレーは、一日の疲れがなくなるほど美味しかったです。この自然教室を通して仲間意識が強めたり、絆を深めたりすることができたと思えます。どの人も成長できた部分があったと思うので、すごく充実した二日間になったと思います。



私たちが見つけたこと

5 組 鏡 翔乃介 さん
宮地 娃衣 さん

自然教室の結団式のあいさつで、とても盛り上がった五組のみんなを見つけた。30^{キウ}ウオークでは、班員の今まで知らなかった分人（individual）を見つけた。夕食では、大盛ご飯を何度もおかわりする吉峯先生を見つけた。キャンプファイヤーでは、校長先生に似た火の神と担任が水の精であることを見つけた。飯盒炊飯では意地でも固形燃料を使わない班と、それを見て笑顔になっている五組のみんなを見つけた。出発五分前に、ソフトクリームを買って食べている猛者も見つけた。そして最後に、五組の絆は individual、つまり「分けられない」と、見つけた。



自然教室アンケート結果

Q1	今回の自然教室は有意義だったと思えますか。	思う 97%	思わない 13%	どちらともいえない 13%
Q2	蒜山ウオークを通して、心と体を鍛え、自信を深める機会となりましたか。	大いに 92%	なりに 13%	どちらとも 6.7%
Q3	クラスメイトとの親睦を深める機会となりましたか。	大いに 96%	なりに 0.7%	どちらとも 3.3%
Q4	集団生活を通じて、協調性を養う機会となりましたか。	大いに 93.3%	なりに 1.3%	どちらとも 5.3%
Q5	クラスの集いは楽しかったですか。	楽しかった 96%	楽しくなかった 0%	どちらとも 4.0%
Q6	キャンプファイヤーは楽しかったですか。	楽しかった 96%	楽しくなかった 0%	どちらとも 4.0%
Q7	飯盒炊飯は楽しかったですか。	楽しかった 93.3%	楽しくなかった 0.7%	どちらとも 6.0%

蒜山自然教室の振り返り

五月六日（金）一校時に、学年集会が開かれました。

最初に学年主任の話がありました。その中で、部活動に入部した人は、休日も活動があります。休みたい気持ちになるのは自然なことですが、せつかく入部したのですから、中途半端なことにならないように、部活動に打ち込みましょう。また、自然教室、ゴールデンウィーク、文化祭とつづき、勉強に身が入りにくい人もいます。思います。幼い子どもは、切り替えるのが下手ですが、高校生になったみなさんは、自己コントロールができるはずですので、バスの中で英単語を覚えるとか、家でも予習復習をするとか、切り替えのできる人になりましょう。といったお話でした。



次に、吉峯先生からは、自然教室での大縄跳びで、クラスの枠を超えて応援しているみなさんを見て、素晴らしいと思った。でも、少し残念だったのは、携帯を使っていけない時に使用している人が若干いた。メリハリのある行動をしましょう。と話されました。

その後、学年集会のメインである中野先生の特別講義が始まりました。自然教室の事前学習でも、中野先生による「蒜山三座」や「段丘」の説明などの講義を受けました。大変に好評だったので、自然教室の終わりにも中野先生が講義をしてくださることになりました。最終特別講義では、先生が蒜山で発見したことについて質問されました。そこから「ホンモノに触れる大切さ」に言及されて、「人間は社会的な生き物なのでバラバラでは生きていけない」という話につながりました。29回生が活躍する新しい時代には、「バラバラな人間が、価値観はバラバラなままで、どうにか上手くやっていく能力」が求められている。中野先生の特別講義は、蒜山での発見から始まって、29回生の生き方にまで発展する広がりのある内容でした。

最後に、校長先生、吉峯先生、中野先生が撮られた写真や動画を編集したビデオの上映会となりました。PTA 学年懇談会で上映されたものが、生徒向けに編集し直して上映されました。上映後には、自然と拍手が起るくらい、感動的なビデオでした。



5 月以降の行事予定（1 年生関連）

5 月		
18 日（水）	尿検査	
20 日（金）	第 1 回定期考査	初日
25 日（水）	〃	最終日
	寮の防災避難訓練	
	寮大掃除・寮生集会	
26 日（木）	眼科検診	
30 日（月）	教育実習開始	
6 月		
10 日（金）	情報モラル講演会	
17 日（金）	生徒会役員認証式	
24 日（金）	文理選択を考える会	
29 日（水）	創立記念日	
7 月		
1 日（金）	第 2 回定期考査	初日
7 日（木）	〃	最終日
	寮大掃除・寮生集会	
8 日（金）	生徒休業日	
9 日（土）	進研実力テスト	
14 日（木）	球技大会（AM のみ）	