

2024.1.15 発行



兵庫県立三田祥雲館高等学校 21 回生年次通信第 26 号

謹賀新年

あけましておめでとうございます。2024年が始まりましたが、元日には石川県野と半島でマグニチュード7.6の大地震が起きました。各TV局が、「今すぐ逃げて」、「TSUNAMI」、「EVACUATION」の文字をTV画面一杯に載せ、また最後には「逃げろ!」とアナウンサーが強い口調で避難を呼びかけていました。東日本大震災の教訓を生かし、いち早く情報を発信し、緊迫している状況を誰もが感じたと思います。インフラ設備が断絶している地域も多くあり、自分の布団で寝られること、勉強ができること、毎日当たり前で過ごしていることが有難いと感じるお正月でした。被災者の方々に心よりお見舞い申し上げますとともに、私たちにできることが何かを考えながら生活していきましょう。

年次団からの新たな決意!

植田昌利先生



2024年は、21回生の皆さんにとって勝負の年になりますね。部活動では最後の大会や発表会があります。そして、それが終われば大学受験が始まります。プレッシャーのかかる大一番では、緊張しすぎて思い通りのプレイができなかったり結果が出せなかったり、ということがよくあります。緊張がよくなかったのでしょうか。確かに緊張をしすぎるのは、よくありません。しかし、逆に緊張をしなさすぎるのもよくありません。では、自分のパフォーマンスを最大限に引き出すためには、どうすればいいのでしょうか。

ベストなパフォーマンスを発揮するためには、適度な緊張感を持つ状態「ゾーン」に近づくことがポイントです。その「ゾーン」に近づくには、「プレ・パフォーマンス・ルーティン」を取り入れると効果的です。「プレ・パフォーマンス・ルーティン」とは、大事な場面で精神的な落ち着きや自信を呼び覚ますため、決まった手順(ルーティン)を行う動作のことです。一流アスリートがプレイをする前に決まった動作や仕草をすることがそれにあたります。これは部活動の大会や入試でも活用できると思います。

「プレ・パフォーマンス・ルーティン」を習得するためには、成功体験と失敗体験を比較する必要があります。成功したときの体験を振り返り、その「要因」を思いつくまに書いてみま

しょう。その中で心のコントロールがうまくできた時だけにやっていたことを洗い出して、実践していきます。うまくいったもの、そうでなかったものを再度取捨選択していきます。1日や2日で出来上がるものではありません。ましてや大事な場面の時だけやろうとしてもうまくはいきません。練習の時から本番を意識し、成功・失敗を繰り返していく中で、ルーティンをアップデートしていきましょう。

心理面でのセルフコントロールは、スポーツや入試などで結果を残すためには大事な要素の一つです。「プレ・パフォーマンス・ルーティン」を行い、自信をもって本番に臨んでみてはどうでしょうか。

丸田千佳先生

21回生の皆さん、あけましておめでとうございます。今年の初詣に行った際、山主様からご講和いただいた内容を抜粋してお伝えします。2024年は、甲辰(きのえ・たつ)年で、今まで目立たなかったとしても光が当たる、つまり地道な努力が報われる年です。今(元旦)から続けておれば3月くらいには芽が出てきます。このように、甲・辰という組み合わせは、非常に縁起の良い年となり、上り調子で成長できる一年になります。今年は、皆さんが、進路目標に向かって、歯を食いしばり、自分と向き合い、それを乗り越えていく年。素直に、前を向いて進み続け、振り返れば、上り調子であったと思える1年になっていることでしょうか。年次団一丸となって、皆さんの進路実現に向けて、i (innovation 刷新)、D (Delight 喜び)、E (Expectation 期待)、A (Appreciation 感謝)の気持ちを忘れずに、パワー全開で共に進んでいきます!今年もよろしくお願いいたします。



2-1 宮浦拓也先生

みなさん、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。辰年ですね。今年は龍のように堂々とたくましく過ごせる1年にしたいですね。

昨年、先生は世界の舞台で活躍する日本人に感銘を受けたことが多かったように思います。野球の大谷翔平選手やバレー、バスケの日本代表チーム、そして芸人のとにかく明るい安村さんなど、思い返せばたくさんの日本人が我々に感動と勇気を与えてくれました。

私たちが彼らに心を動かされる理由は何だろうかと考えてみると「目の前の壁にチャレンジすることを心から楽しんでいる」ということではないのかと思います。彼らは誰もが難しいと思うことに臆せずチャレンジして、そしてそれを乗り越えようとします。もちろん、その過程で人には見せないというつもない努

力や苦勞も経験しているはずで。それでも、彼らは本当に「楽しそう」に壁を乗り越えようとチャレンジしていました。楽しかったからこそ、努力もできたし、壁も乗り越えられたのでしょ

う。
今年は皆さんにとっても壁を乗り越え、チャレンジする年です。どうせならそれを楽しんでみませんか？そのほうがきっと頑張れるし、明るい未来が待っていると思いますよ。そのために先生もお手伝いしますので、楽しく頑張る1年にしましょう！

2-2 玉眞あかり先生

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈いします。この時期は、多くの方が過去や未来に思いをはせるのではないのでしょうか。(私もその一人です)しかしここで敢えて「今、ここにいる自分」を意識してみたいです。

お気に入りの曲を聞いたりしながら自分を見つめる時間を過ごすことで、本当に自分がすべきことも、モヤモヤした気持ちの理由もきっと見えてくるはずで。それをまずはまるごと「それが今の自分だ」と受け入れましょう。そのあとは理想に向けて行動あるのみ！最後の1年を悔いなく終わることができるよう、一緒に走りぬきましょう！



2-3 山本 崇史先生

21 回生のみなさん、
新年あけましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。新年の抱負はもう決めましたか。「1 年の計は元旦にあり」といいます。ちなみに英語では新年の抱負を「New Year's Resolution」といいます。

かの吉田松陰は「夢なき者に理想なし、理想なき者に計画なし、計画なき者に実行なし、実行なき者に成功なし。故に、夢なき者に成功なし。」と唱えました。

志を高く掲げ、飛翔 (LEAP) する一年になることを願っています。今年もよろしくお祈いします。

2-4 増本慎太郎先生

21 回生の皆さん、あけましておめでとうございます。いきなりですが、皆さんは年末年始をどのように過ごしましたか。どこかにお出かけしましたか。または、ゆっくり休めましたか。もしくは、嫌なこと哀しいことがあったかもしれません。そんな時はぜひ「話」をしてみてください。何か嫌なことがあっても「誰か笑ってくれるかも」と思うことで、僕は心が軽くなることを知りました。だから、いつもオチのない話を聞いてくれる皆さんに感謝しています。ありがとう。すべてを無理やり笑いに変えろとは言いません。でも、気持ちの持ちようによっては、世界は明る

くなりますよ。喜びや苦しみを分け合えるといいですね。2024 年もよろしくお祈いします。



2-5 土井博善先生

みなさん明けましておめでとうございます。2023 年はいかがだったでしょうか？きっと怒涛のような日々を過ごしたのではないのでしょうか。たまにはゆっくりお休みできていたら幸いです。

そんなことを言いつつも、2024 年は始まってしまいました。1 年の目標はたてましたか？何を取り組むにしても『意識』が大切です。この目標をきっかけに自分自身を変えてみませんか。意識が変われば人は変えられるものです。今までではできなかったことに挑戦し、さらなる高みを目指していきましょう。

2-6 新田梨佳先生

明けましておめでとうございます。みなさん冬休みは有意義に過ごせましたか。私は溜まったガンダムのアニメを見ようと思っていたのですが、消化しきれずでした。…とそんなくだらない話ではありますが、「やろうと思っていたことができなかった」なんて話はよく聞きます。みなさんは、冬休みの目標を達成できましたか。

やり遂げる、というのは非常に難しいことです。しかし、目標というのは自分の思い描く理想でもあります。難しいから、と諦めるのではなく、理想に向けて一歩ずつ進める 2024 年にしていきましょう。「状況につぶされるな。絶望を退ける勇気を持って。」今回はガンダムより名言をお届けします。

By ブライト・ノア艦長 (ガンダム UC)

Tea Break

皆さんは「とんど (どんど) 焼き」という言葉を聞いたことがありますか？小学校のグラウンドなどで書初めやしめ飾りを焚き、健康を願うお祭りです。左義長ともいわれています。書初めが炎とともに高く高く上がると上手くなるといわれています。皆さんの地域でも行われているはずで。勉強の合間に地域行事に足を運んでみるのもいいかもしれませんね。



タイサイエンスフェア参加報告

昨年12月19日～23日までTJ-ssf(タイ日本サイエンスフェア)に、6組の浅井さんが参加しました。空港到着後はルーイ高校からの歓迎を受け、夜市を堪能したり、フィールドトリップに参加したりと言葉では表せない貴重な経験をしました。3日目には、オーラルプレゼンテーションが行われ、探究の内容を英語で発表し、活発な意見交換ができました。

2-6 A.U

昨日、母と話をした。「今日の晩御飯何?」「カレーよ。」そう、私はただの高校生。だから、TJ-ssfに参加し、驚いている。何をしたかという、初めて会ったタイと日本の高校生と歌って踊った。ポスター発表をし、ショーを見ながら夕食をいただき、口頭発表をする。天体観測会をし、持続可能な未来についての話し合い発表をする。最後に200人で別れの歌を歌った。これらは夢だった。多分、人生にはそんなチャンスが沢山ある。楽しそうと思った人は挑戦してみてください!



Bridge 期間始まる

3年次0学期、つまり受験生に向けてのカウントダウンが始まりました。9日の年次集会で、宮浦先生から今やらねばならないことや今後の計画について聴き、皆さんは、どの2教科に絞ろうか、3か月間の計画をどうしようかと悩んでいることだと思います。基礎を完璧にして、4月からは応用、演習に集中していきましょう。目標を安易に下げることなく、本気でこの3か月間、取り組みましょう。努力の結果を見せてください。The Bridge Test will be on March 18th!



化学か、日本史世界史にしようか・・・

2月の予定

- 2日(金) 全校集会、全統共テ模試①
- 3日(土) 全統共テ模試②
- 9日(金) SS 探究Ⅱポスター提出
- 13日(火) ①②授業③大掃除
- 14日(水)～ 生徒休業日
- 16日(金)
- 21日(水)～ 後期期末考査
- 28日(水)
- 29日(木) 卒業式



<3月の予定>

- 1日(金) 午前中授業(～22日)
- 11日(月)～15日(金) 生徒休業
- 22日(金) 終業式

～ 日々の祥雲生～



体育では持久走も始まり、高校生最後のマラソンにも取り組んでいます。前を向いて、自己ペースを伸ばしていこう!

「1月行く、2月逃げる、3月去る」と言われるようにこの3か月は短い、気が付けば今年度末になっていそうです。2月末には卒業式があります。来年は皆さんの年です。部活動もあと少し、何もかもがカウントダウンになっていきますから、1日1日の積み重ねを大切に過ごしていきましょう。

保護者の皆さまへ

今年度は、いよいよ受験生となる3年次のサポートしていただくこととなります。不安になったり、悩んだりすることもあるかと思いますが、どうぞプラスのことばをお子様にはおかけいただきたいと思います。点数や偏差値だけに一喜一憂することなく、私たち年次団もプラスのことばを一杯かけながら、目標達成に邁進していきます。何かご相談があればいつでもお声かけくださいませ。本年度もよろしくお願いいたします。



関西の風習... 恵方巻
を食べてパワー
アップ!

