



発行責任者
前田 功

【校長室より】

1 学期終了

1学期もあっという間に終わりを迎えました。7月20日には終業式を実施し、学期の終わりとしてのけじめをつけたところです。

さて、私は1学期の始業式の際に、医学博士の春山茂雄さんの「脳内革命」を受けて、人間は強いストレスを感じると、脳からノルアドレナリンという強い毒性を持ったホルモンが分泌され、逆に人の気分をよくするだけでなく、老化を防止し自然治癒力を高める薬理効果のあるベーター・エンドルフィンというホルモンがあり、物事を明るくとらえるとこの助っ人が現れてくるという話をしました。

人から何か言われて「嫌だな」と思うとノルアドレナリンが、「いいな」と思うとエンドルフィンが出てくる。「一生懸命頑張ろうと思って机の前に座るのですが、なかなかはかどりません」というのと「なかなかはかどらないのですが、机の前に座って一生懸命頑張ろうと思っています」というのは違うので、よい方向に考えてガンバシ、ということでした。

そして、21世紀も10年が過ぎ、11年目に入った今年、東日本大震災が発生したが、「頑張ろう、ニッポン」を合い言葉に復興に向けて頑張っている。そんな11年目にあって、生き甲斐を持って過ごすキーポイントは「思いやりの心」「先見の目」（先を見通す力）「人の心を理解できる心」「礼儀とあいさつに支えられた真摯な態度」であり、これらは皆さんの「考える力」によって決まるということを伝えました。皆さん少しは意識してもらえたでしょうか？

3年生の皆さん、自分の力を信じて自分の目標や目的に向かって邁進していますか。この夏がみなさんの目的達成に向けて最大の山場であることをしっかり自覚していますか。

2年生の皆さんは、五島高校の中堅学年として、自分自身に対する責任と先輩として、後輩を本物の高校生にきちんと導く姿勢を持つことができましたか。

1年生の皆さん、義務教育である中学生から、責任ある一員としての高校生にきちんと成長してくれましたか。

夏季休業に入りました。ただ家にじーっとしているわけではなく、それぞれの学年の特徴を活かした夏季補習や学習合宿が実施されます。暑い夏ですが、教室にはクーラーが設置されています。是非毎日補習に参加し、実力を身につけるという努力を積み重ねていくことで、自分の持てる能力を少しでも多く引き出してください。

そこで皆さんにアドバイスを一つ。それは、「リズムを大切にしろ」ということです。リズムとは規則正しい動きです。規則正しいリズムは、外から乱そうとする力に対して抵抗力があるのです。いちいち具体例は省略しますが、結論として「規則正しいリズムは人間にとって極めて重要だ」ということを覚えておいてください。

ところが夏休みはリズムが狂いがちになります。リズムが狂えばできることもできなくなります。もったいない。夏休みはここにいる諸君がすべて同一のリズムで動くとは限りなくなります。補習がある、部活がある、そして学習合宿や部活の遠征もある。様々かと思えます。自分の生活のリズムをつくり、守ってほしいと思います。リズムの作り方でおすすめるのが、「3点固定法」です。「1 起きる時間、2 晩ご飯の時間、3 寝る時間」を固定するのです。頭も使うこと。筋肉と同じで、脳も使わないでいると、9月に入って使われるのを拒むことになります。

この夏がそれぞれの生徒の皆さんの大きな飛躍のチャンスとなることや2学期の始業式でまた皆さんと元気な姿で再会できることを祈念します。暑さに負けず頑張りましょう。

全国大会に出場する運動部、文化部の皆さん。悔いの残らないようしっかり自分の力を発揮してきてください。遠く五島の地から健闘を期待したいと思います。

女子寮大掃除・防災避難訓練（1日）

7月1日に女子寮において大掃除と防災避難訓練を行いました。

大掃除については、寮生と舎監に入られる先生方が女子寮に集まり、約1時間かけて日ごろ手が回らない箇所を重点的に行いました。避難訓練については、調理場から出火したという想定で、通報、避難、集合点呼を真剣な面持ちで行いました。また、消防署からは、調理場だけでなく、各部屋の予防が重要だと説明がありました。電気のスイッチなどこまめに消したり、使わない場合はコンセントを抜くなど、まずは予防に努め安心して寮生活を送るように心がけてほしいと思います。

マリンスポーツ実習（5～7日）

7月5日（火）から7日（木）まで、玉之浦町小浦海水浴場でのカヌー実習（玉之浦町商工会の御協力による）を皮切りに、さんさん富江キャンプ村での水泳実習・ビーチサッカー・飯ごう炊さん・普通救命講習（富江町公民館・五島市消防署富江支所の御協力による）など盛り沢山の内容でマリンスポーツ実習を行いました。1・2年生のスポーツコースの生徒23名が参加しました。生徒たちはそれぞれが個々の役割を果たし、協力して活動している様子を目にする機会が多い素晴らしい実習でした。初日のカヌー実習では晴天に恵まれ、美しい海で実習をすることができましたが、富江に到着してからは曇り空となり、やがて激しい雨が降り出し、生徒にとっては厳しい実習となりました。そんな中、生徒諸君は、快適とは言えないテント生活を通して、自然の雄大さ、仲間と協力して生活することの大切さ、さまざまな活動をやり遂げた時の達成感などを味わうことのできた素晴らしい実習であったと確信しています。2年生は昨年の経験を十分に生かしていました。1年生も今年の実習を来年度に、そして実生活に生かしてほしいと思います。お世話になった関係の皆様方、ありがとうございました。



施設実習 衛生看護科1年生（5・6日）

7月5日・6日の2日間、2班に分かれ、高齢者の施設へ看護臨床実習に行きました。衛生看護科の生徒は、入学してから約3ヵ月間、ベッドメイキング、食事介助、排泄の介助等、患者様への日常生活の援助を学んできました。今回が初めての実践の場となりましたが、いざ高齢者の方々と触れ合ってみると生徒たちは悪戦苦闘。不安と緊張で、コミュニケーションもままならず…。しかし、実際に現場の空気に触れ、看護をさせていただくことの緊張感と喜びを肌で感じる事ができ、それぞれが看護に対する決意を改め、自己の課題を見出す機会となりました。年明け、1月には、同施設で6日間の臨床実習が予定されています。後期の実習に向け、今回の学びを生かしながら、校内での学習を深めていきたいと思っています。関係の皆様方、ありがとうございました。



平成23年度 第1回校内競技大会（11日）

7月11日（月）第1回校内競技大会を開催しました。毎年天候が悩みの種でしたが、今回は梅雨明け直後の見事な青空！生徒たちも日ごろの鬱憤を晴らすかのように澆刺とプレーしていました。

選手の一投一打一蹴に込められた気迫、ワンプレーごとにおくられる割れんばかりの声援や応援歌…、まさしく選手と応援が一体となった熱い競技大会になりました。大会の優勝チームは次のとおり。

<男子> バレーボール：2年4組 ソフトボール：3年2組 卓球：2年5組
<女子> バレーボール：3年7組 サッカー：1年4組 ソフトテニス：2年7組



全国大会出場生徒 市長表敬訪問（12日）

7月12日（火）の放課後、全国大会出場者・部の市長表敬訪問を行いました。訪問したのは、成田 一誠 君（インターハイ 柔道66kg以下級）、杉本 嘉人 君（インターハイ 柔道73kg以下級）、百人一首かるた部（全国高等学校選手権大会・全国高等学校総合文化祭）です。

成田君が「インターハイ出場が夢でした。親や先生が応援してくれたおかげです。勝って恩返ししたいと思います。と力強く抱負を述べました。杉本君は「昨年もインターハイに出場しましたが、その時は一人でした。緊張しましたが、今回は成田君がいるので心強いです。二人で頑張ってきます。」と述べました。そして、百人一首かるた部を代表し、橋本佳奈さんが「どちらの大会も決勝トーナメント進出を目指してがんばります。」と締めくくりました。

中尾市長からは、「成績も大事だけど、五島市民の代表としてはずかしくない試合をして、将来にいい経験を残すことができるように頑張ってください。」とのお言葉をいただきました。

柔道のインターハイは8月8日（月）から秋田県で、百人一首かるたは総合文化祭が8月4日（木）から福島県で行われます。応援よろしくをお願いします。

全国高等学校小倉百人一首かるた選手権大会 (23日・24日)

百人一首かるた部は7月23日(土)、24日(日)に滋賀県近江神宮で行われた第33回全国高等学校小倉百人一首かるた選手権大会に出場してきました。この大会では各県の代表校が争う団体戦と、個人戦とに出場しました。まず初日の団体戦の結果は以下の通りです。

予選2回戦 南山高等学校女子部(愛知県) 4-1 ○

予選3回戦 前橋女子高等学校(群馬県) 1-4 ×

惜しくも決勝トーナメントに進むことはできませんでしたが、全国の有段者を相手に最後の一枚まで粘り、あと4・5枚というところまで追いつくことができました。

続いて個人戦では、2～3段が参加するB級と無段者が参加するD級とに別れて参加しました。主な成績は以下の通りです。

D級の部 1-5 平川 遼子 準優勝

保護者の皆様や地域の皆様、応援していただき本当にありがとうございます。

長崎石城会開催 (23日)

去る7月23日(土)にセントヒル長崎において、長崎石城会が開催されました。出席者は100名を少々下回りましたが、楽しく和気あいあいとした同窓会になりました。

本校からは、校長と吉野同窓会会長代理が出席しました。今年は役員改選の年にあたっており、久保昌二前会長から藤原久郎現会長への引き継ぎが発表され、満場一致で承認されました。さらに議題は長崎石城会の活動報告、母校の現況報告など多岐にわたり、ベベンコピッチのミニコンサート、そして最後には抽選会も行われ、2時間半ほどの会が和やかなうちに終了しました。校長は、昨年実施した一連の110周年記念行事の協力に対するお礼や今春の大学進学・就職に関する結果、そしてこの度の高総体の結果など現況報告を行い、「素晴らしい結果でしたね」などの感想が聞かれました。

同窓生の皆さんもしばし学生時代にタイムスリップし、旧友や先輩・後輩の方々との思い出話やスナップ撮影など、思い思いの時を過ごしておられました。最後は当番幹事年の引き継ぎなども行い、東の間、五島における学生生活を思い出にひたりながら、来年の再会を約束してお開きとなりました。関係の皆様、大変お世話になりました。今後ともよろしくお祈りします。

全国大会・長崎県吹奏楽コンクール出場壮行式 (24日)

全国大会に出場が決定していた百人一首かるた部および柔道部に加え、全国高等学校体育科・コーススポーツ大会バスケットボール競技九州地区ブロック大会で3位に入賞し全国大会への出場権を得たバスケットボール部女子、第56回長崎県吹奏楽コンクールに出場する吹奏楽部の壮行式を、7月24日の終業式に先立って行いました。それぞれの部の決意表明のあとに、吹奏楽部によるコンクール演奏曲の生徒へのお披露目演奏が行われました。決意表明や演奏をききながら各部の活躍を確信したところでした。

なお、バスケットボール部の全国大会は8月4日・5日に兵庫県芦屋市で開催されます。



速報!

7月25日・26日に実施された第56回長崎県吹奏楽コンクールにおいて、本校吹奏楽部が**金賞**を受賞しました。

ダニエル先生離任式 (24日)

ダニエル先生の離任式が7月20日におこなわれました。はじめに校長先生が英語でダニエル先生の紹介をされました。3年間五島で勤務したこと、授業での姿勢やダニエル先生がどれほど五島という土地に馴染んでいたのか、などエピソードを交えたものでした。その後、ダニエル先生から3年間日本で培った日本語で最後の別れの言葉をいただきました。ダニエル先生は、8月10日に五島を離れ、約2ヶ月かけて四国の御遍路の旅をされます。その後、船旅を経てカナダに帰られる予定です。



Thank you for three great years! They have truly been wonderful. I will never forget my time on Goto or the amazing students and teachers of Goto High School. Thank you for all your kindness during my time here. Soon I will return to Canada but Goto will always be my second home and have a special place in my heart.

3年間の素晴らしい時間をありがとう! 本当に素敵な3年間でした。五島で過ごした日々や素晴らしい五島高校の生徒や先生たちを決して忘れません。ここで過ごしているあいだ、親切にしてくれて本当にありがとうございます。もうすぐカナダに帰りますが、五島は私の第二の故郷となり心の中の特別な場所としてあり続けることでしょう。

「自学力を鍛えよう！」

第1学年主任 村田 誠

「勉強の仕方がわからない。」まだ、そんなこと言う人がいます。

- 予習→授業→復習・・・予習をして授業に臨み、復習をする。そして課題に取り組み、本当に使える自分の力にする。
- 3点固定方式・・・1日の中で、勉強を始める時間、寝る時間、起きる時間の3点を固定し、毎日、きちんと学習する習慣を確立する。

何度も言ってきました。その他、それぞれの教科で、それぞれの先生からアドバイスをもらっていると思います。実践していますか？それでもうまくいきませんか？もしかして楽しんでできるようになる勉強法があるなんて思っていないませんか？勉強にそんなうまい方法があるはずがありません。

勉強って結局は自分がやるしかない。最初は課題という形で強制的にやらされているかっこうですが、進路を決めるときはそうではありません。みんなの進路は様々で、行きたい大学だって様々です。全員一律の課題なんて出せるはずありません。それまでにみんなが身に付けなければならないのが「**自学力**」です。自分で勉強する力です。長時間、集中して勉強に取り組むことができるようにならなければなりません。問題を解いていて、分からないからやめた。ではなく、じっくり粘って考える力、それでも分からないとき自分で調べる力が必要なんです。もちろん質問に行つて（自分から）解決してもいいでしょう。そんな「**自学力**」が鍛えられれば学力だって伸びるし、将来、どんな仕事をしていても役に立つはずですよ。

さて、8月1日からは自学会です。自学会に嫌々ではなく、積極的に取り組んで「**自学力**」を鍛えていきましょう。この夏休みが2学期の飛躍につながっています。頑張れ！

2学年主任より

楠本 亨

あつという間に7月が過ぎようとしています。今、君たちは何を考えて毎日を過ごしていますか？

4月の学年集会で、2年生は部活動や学校行事において3年生からバトンを引き継ぎ、学校の中心的な役割を担う立場になります。1年生からは、手本となるような身なり・行動をするというその自覚を持ってください。と言う話をしました。すでに部活動や生徒会活動や五高祭準備などで、2年生が学校の中核を担い五島高校を背負っています。これらの活動を活性化していくために大切なことは、1つの集団としてまとまっていくことと、一生懸命になってやっている同級生の姿を見て何かを感じて行動を起こすことです。そのことを忘れずこの暑い夏を乗り越えてください。期待しています。

期末考査後の学習の状態を見て思うことがあります。そもそも学習するとはいったい何をすればよいのでしょうか？学習 = 課題（復習）は、高校の最初あたりはそれでもよいかもしれませんが、本来それだけではありません。学習とは、課題 + 自らの弱点を探して時間をかけてひたすら問題に当たることです。何度もいいますが、課題+αの学習スタイルを早めに心がけてください。夏季休業中の8月1日～5日まで自学会を設定しています。この時期に、課題+αに取り組んでみてください。そうすることで、2年1学期までの知識の隙間が無くなっていくと思います。

今年の夏季休業中の自学会は、遠征・合宿・1日練習がある部活動以外の生徒は全員、自学①～④の午前中の時間帯に参加する形式にしています。本土の高校ではこの時期の午前中に補習を行って、この夏さらに学力向上に励んでいます。この学習会を経て学習スタイルを変えていってください。そして、受験生への準備をして下さい。

1学期期末考査の終わりが実質1学期の終わりだとよくいわれています。考査が終わった後の生徒の表情を見るとそれを改めて感じました。夏季休業中の生活が心配です。生活・容儀のほころびが、全てのほころびにつながります。生活のリズムをきちんと整えて、起床・学習開始・就寝時間の3点固定に努めてください。保護者の皆様におかれましても、今後とも五島高校の様々な活動へのご協力ご支援を、そしてお子さまには引き続き励まし言葉をかけていただきますようお願いいたします。

ただひたすらに、まっすぐに。

3学年主任 増本 欣也

先日、高校時代の担任の先生と会う機会があった。思い出話をする中で、あの頃の記憶が鮮明に蘇ってきた。なぜだかそれは、高校3年生の雲仙での学習合宿の光景だった。

先生方が書いた宿舎の廊下に貼ってあったおびたしい数の檄文、整然と並んだ一斉自学の様子が目に浮かんだ。居眠りして、先生に喝を入れられた。ご飯の時間がとても楽しみだった。とにかく苦手な数学がきつかった。学習以外のちょっとした時間がすごくうれしかった。周りの友人たちも頑張っていた。そんな姿を見て、自分だけ取り残されるのは嫌だった。

なぜこんな光景が、気持ち、思い出されるのだろう。あれからずいぶん経つのに、なぜあの1週間なのだろう。

自分の目標に向かってひたすら学習をする。ただただ学習をする。きついし、苦しい。夢を実現するって大変なことだと知る。甘くないんだということを改めて知る。勉強しなければという気持ちになる。苦しいけれど分からなかったことが、分かるようになる。そして、できるようになる。共に戦う仲間がすぐそばにいる。先生方もいる。みんなと一緒に頑張れる。こんな機会を与えてくれた親に感謝する。自分と向き合い、周りの人のことを考える。いろんな想いが蘇る。

思い出が美化されているのか、自分が教師になったからなのかもしれないが、あの1週間って、今更ながらたくさん自分を私に教えてくれた気がする。社会に出て、あんなにも何かをただひたすらに、まっすぐに、やったことってあるだろうか？

高校3年生のみなさん、この夏、あなたがたは、どんな自分に出会えるのでしょうか？どんな夏にするのでしょうか？

これから生きていく中で、勝負をかけなければならない時があるのです。何が何でも勝たなければならない時があるのです。ただひたすらに、まっすぐに。そんな自分に出会える夏にしてください。

リサイクルバザーについてのおねがい

9月11日（日）の五高祭2日目に、今年度もPTAの皆様のご協力のもと、バザーを開催することとなりました。飲料・食物・リサイクルの3つのバザーを開催する予定です。

つきましては、ご家庭で余剰のものがありましたら、リサイクルバザーへの商品提供を引き続きよろしくお願ひします。提供方法は事務室に声をかけていただくか、お子様を通じて担任にお渡しください。よろしくお願ひします。