



## 『雑誌記事、講演、研修から』

校長 勝 幸 八

毎年、11月3日の前後一週間の10月27日から11月9日は全国読書週間です。今年の週間はもう過ぎてしまいましたが、まだまだ読書の秋です。そこで最初は最近読んだ雑誌記事からの話題です。この記事の筆者が、指揮者の佐渡裕さんについて述べた部分で、「自分の専門をしっかりと持っているからこそ、自分が持っていないものがあるということについても知っている。だからこそ、自分以外の人に対して謙虚になる。自分が求めるものは、自分一人では実現できないことを知っているから、一緒にやっという姿勢が確かである。」というものです。この記事を読んで、最近聞いた浦田理恵さんの話を思い出しました。

浦田さんはロンドンパラリンピックの金メダリストで、ゴールボールという競技の選手です。ゴールボールは鈴の入ったボールを互いに転がしあい、相手ゴールに入れて得点を奪う対戦型競技です。コートに入る選手は1チーム3名の計6名でプレーします。選手は全員アイシェード（目隠し）を着けて見えない状態で、音を頼りに競技をします。浦田選手は強い選手になるための方法として「他の選手のいいところを見つけ自分のものにする。今、技術的には自分より劣るチームで一番若い15歳の選手に注目している。その物おじしない態度が自分にはなく、ああなりたいと努力している。」と話していました。雑誌の記事と浦田選手の話の共通点を感じたのは、「自分が持っていないものを知っている。」ということ、つまり自分自身をよく知っていること。また、他人に対して謙虚であり相手を尊重する姿勢です。他人に対して謙虚であり、相手を尊重するからこそ、その人の素晴らしいところ、いいところが見えるのだと思います。

話は替わりますが、先日メンタルヘルスの研修会に参加しました。その研修の中で気になる人のどんなところが気になりストレスを受けるのかを書き出し、その言葉を別の視点から見た言葉で書き換えるという演習がありました。例えば「怒りっぽい」は「心が熱い」に、「物忘れが多い」は「物事にこだわらない」に書き換えられます。同じことでも見方により違う。つまり自分の考え方を変えれば人に対する見方も変わるということです。この研修では心身の状態を自分でコントロールする一つの手法として学びました。

浦田選手は、試合で「ミスをしないうように」とのマイナスの思いを、練習してきたことを「完璧にこなそう」というプラスの言葉で置き換えるなど、何事も前向きに考えることにより試合で緊張せず勝てるようになったそうです。佐渡裕さん、浦田理恵さんもこの見方を変える、考え方を考えることで他人に謙虚で相手を尊重することができるのかもしれない。オーケストラもゴールボールもチームとしての活動です。仕事をはじめ私たちの周りには協働で成り立つことがたくさんあります。自分に謙虚で互いに相手を尊重し合うことがその活動をうまく進めていく秘訣の一つだと考えます。

## 12月の行事予定

| 日   | 曜 | 行事予定                 |
|-----|---|----------------------|
| 1日  | 金 | 修学旅行結団式、後期人権学習       |
| 2日  | 土 | 校外模試（3年）（～3日）        |
| 4日  | 月 | 2年修学旅行（～8日）          |
| 16日 | 土 | 校外模試（1,2,3年）（3年～17日） |
| 19日 | 火 | English Day          |
| 20日 | 水 | 1年消費生活支援講座           |
| 21日 | 木 | 3年卒業レポート発表会          |
| 22日 | 金 | 終業式                  |
| 25日 | 月 | 冬季補習（～28日）           |

## 各種大会結果

—ソフトテニス部—  
 大会名：平成29年度 長崎県高等学校テニス競技団体選抜大会  
 日時：平成29年11月4日（土）  
 会場：大村市営テニスコート

リーグ1 対 純心女子  
 ダブルス1 川村咲・永田 2-4  
 シングルス 川村希 0-4（オープン参加）  
 ダブルス2 川村希・貝屋 0-4

リーグ2 対 島原農業  
 ダブルス1 川村咲・永田 4-3(9-7)  
 シングルス 川村咲 4-0（オープン参加）  
 ダブルス2 川村希・貝屋 0-4

リーグ3 対 諫早  
 ダブルス1 川村咲・永田 4-0  
 シングルス 永田 4-0（オープン参加）  
 ダブルス2 川村希・貝屋 2-4

—野球部—  
 大会名：第23回五島地区高等学校野球選手権大会  
 日時：平成29年11月日（土）～、11月日（日）  
 会場：五島高校グラウンド、五島海陽高校グラウンド、小値賀総合グラウンド

2位（1勝2敗）  
 リーグ1 6-8 五島海陽      リーグ2 4-5 五島  
 リーグ3 9-0 上五島

## ステキなパパママ未来体感事業（1学年）

11月15日（水）1年生を対象に乳幼児および保護者とのふれあい体感活動を行いました。これは乳幼児に対する愛着の感情を醸成し、親の役割の重要性を認識させることを目的とするものです。自己紹介の後、アイスブレイキング、ふれあいタイム、おしゃべりタイム等を実施しました。



西高祭（第43回文化祭）

**結 ～過去と未来をつなぐ現在～**

11月5日（日）、本校校舎及び体育館にて西高祭が開催されました。当日は、ステージ部門、校舎・展示部門が行われ、それぞれのクラスが趣向を凝らしたものを作り、盛り上がりました。準備等でも地域の皆様にご協力いただきました。また、多くの保護者・地域の皆様にご来校いただきまして、ありがとうございました。



1年生のマッチ売り？



2年生のパイレーツの決闘



琴の演奏



3年合唱



音楽ⅠⅡの合唱



3年器楽の楽器演奏



お茶席



吹奏楽部演奏



じんべい制作



カレー販売



ふしぎ発見教室



矢澤にこダンス

芸術鑑賞会

11月9日（木）伝統芸能に触れる機会促進事業として能・狂言の公演が実施されました。能・狂言の解説から始まり、生徒による実技体験、能装束の着付け、狂言・能の鑑賞と伝統文化を堪能することができました。



レクチャー中



笛の体験



小鼓の体験



太鼓の体験



狂言 仏師



能 土蜘蛛

研究授業ウィークス

10月17日（月）から10月28日（金）の研究授業ウィークスにおいて、高校では3年理科、3年日本史、2年英語を行いました。多くの方に参観していただきありがとうございました。



3年理科 辻先生



3年日本史 小田崎先生



2年英語 浦田先生

編集後記 松のひとりごと・・・

今年も残すところあと1ヶ月となりました。やり残したことはありませんか？3年生は進路実現に向けて、2年生は修学旅行、1年生は次年度にむけて準備をしましょう。



十一月の一句（生徒作品精選）  
「ふとん抜け はしる筆の 音ひびく」三年女子