



清峰だより

平成27年8月31日(月)発行
長崎県立清峰高等学校
学校通信 第101号
発行責任者校長 井上 龍二

「チャンスの順番」

教務主任 堀本 雄二

「チャンスの順番 次は君に来る どんなに負けてても 今度は勝ちにゆこう
あきらめなければ 夢は叶うんだ ずっと頑張ってきた 君の努力報われるように」

これは、国民的アイドルグループ『AKB48』の「チャンスの順番」という歌の歌詞です。私はこの歌が大好きで、この歌を聴くと勇気づけられます。落ち込んだとき、なにか勝負に負けたとき(勝負って何だろう?)、毛根の引力が地球の重力に負けたとき・・orz。

そして、この歌を現実にしたような出来事が起こりました。一昨年のハンドボール部の県新人戦初優勝です。部員たちはこの夢を見事実現してみせました。しかし、ハンド部の生徒に特別な生徒がいたわけではありません。むしろ、初心者ばかりの素人集団でした。でも、歌詞にあるように、どんなに負けてもあきらめず、きつい練習をずっと頑張ってきました。だから、チャンスの順番がまわってきたのだと思います。

清峰生のみなさんも各自それぞれ、いろんな夢を持っていると思います。君たちも夢を叶えてみませんか。じゃあ、どうすればいいかって?。それは、『夢が叶うまであきらめず、努力をすること』

「夢の方からは ソップ向かないよ 勝手にこっちから 背を向けてしまうもの
何があったって その手伸ばすんだ 運はがむしゃらの味方 君にできる全ての事をやれ」

★部活動報告★

吹奏楽部 第60回長崎県吹奏楽コンクール
銅賞

コーラス部 第82回NHK全国学校音楽コンクール
長崎県大会 **金賞**

長崎県高等学校音楽コンクール
金賞 山口 彩夏
銀賞 船原 茉里
銀賞 萩原 未歩
銅賞 久田 和

陸上部 平成27年度佐世保地区高等学校新人陸上競技大会

男子走高跳 第2位 豊島 秀太
男子Jr円盤投 第2位 鳥羽 颯斗
男子Jr円盤投 第3位 阿比留大貴
男子5000mW 第3位 岩佐 楓
女子走幅跳 第2位 坂本 梨乃



「頑張ります!」と
強い決意を語ってくれました。



九州フック大会出場へ
コーラス部 壮行式

卓球部

平成27年度佐世保地区高等学校卓球新人選手権大会

女子ツグノ 第1位 古川奈々美

女子ダブル 第1位 古川奈々美・谷川 由凧 ペア

女子学校対抗 第3位

バレー部平成27年度長崎県バレーボール協会会長杯 長崎県高等学校バレーボール選手権大会
第3位**第39回全国高等学校総合文化祭出場！**

7月28日(火)～5日間の日程で、滋賀県で第39回全国高等学校総合文化祭が開催されました。文化芸術活動に取り組む高校生約2万人が集う「高校生最大の文化の祭典」。

本校から2名が参加しました。

囲碁部門 3年 松田彩李さん

今年の総文祭では、3勝3敗の28位でした。今年は初めて個人戦に出場しました。団体戦と違い、1人で戦うのでとても緊張しました。しかし、対局が終わり対戦相手と教えあったり、プロと打ったりしても勉強になりました。また、先日の文部科学大臣杯全国高校囲碁選手権大会にも参加し、高校最後に非常にいい経験となりました。

吟詠剣詩舞部門 2年 川口 寛久くん

私は、8月1日に行われた全国総文祭の吟詠剣詩舞部門に出場しました。合同練習がわずか3回と少ない中で、他校の方々と練習を頑張りました。本番では、トップバッターでしたが、素晴らしい演舞ができました。総文祭出場にあたってたくさんの方々に支えていただきました。支えてくださった方々に感謝しています。

日頃の活動の成果を発表し、技を競い、交流を深めてきたようです。

また、2人は文化連盟賞を受賞しています！！

9月のおもな行事予定

- 3日(木) 体育祭予行
- 4日(金) 代休
- 5日(土) 体育祭設営
- 6日(日) 体育祭、国家公務員試験
- 7日(月) 代休
- 8日(火) 補習Ⅱ開始
※体育祭予備日
- 15日(火) 2年 分野別出前講座
- 19日(土) 3年 対外模試
(～20日(日))
- 24日(木) 考査時間割発表
- 27日(日) 全商情報処理検定
- 10/1(木) ～第2回考査

**体育祭のご案内**

1. 日時 平成27年9月6日(日)
9:00～ 開始
※雨天時は9月8日(火)
2. 場所 清峰高校グラウンド
3. スローガン

完全燃焼！2015！

4. ブロック編成
黄ブロック
1-2、1-4、2-5、3-2、3-3
青ブロック
1-1、2-1、2-2、3-5
赤ブロック
1-3、2-3、2-4、3-1、3-4

進路指導部より

進路指導主事 加賀 義

「頭が悪い」と悩むよりも、1ページでも多く勉強を



ほとんどの人は、「自分は頭がいい」とは思っていないと思います。ただ、悩んでいるだけでは現状を変えられないものです。受験には締め切りがありますから、試験までの時間を逆算し、「今日、どんな手を打つか」を考えましょう。

参考書を使って学習する場合、絞り込みが有効だと思います。3冊を1回ずつ読むより、1冊に絞って3回繰り返したほうが効果は大きいからです。1回読んだだけだと、翌週には、記憶は半分ぐらいになります。3回読むと8割ぐらいは覚えられます。「自分は記憶力が弱い」と思う人は、薄い本でかまいません、5回読みましょう。効果は絶大です。できれば音読して、耳からも記憶に残るようにします。

とにかく、「これを覚えれば受かる」と思うものを選んで、繰り返すことです。繰り返したもののだけが定着します。「マスターした」と感じられる参考書や問題集が増えるにつれ、あなたの学力は確実にレベルアップします。

こころとからだの支援部より

こころとからだの支援部 主任 辻 圭子

ストレスとうまく向き合おう！

「ストレス」というと、「こころや身体に悪いもの」と思っていないですか？
確かに「強さ」「内容」さらに「頻度」や「期間」によっては、こころや身体に悪影響を与えるものが私達の身の回りにはたくさん存在しています。もちろん、ないほうが良いストレスもありますが、私達は様々なストレスを感じとり、それに対処していくことによって、「健康を維持」したり、「人としてこころを成長」させることができます。

日頃からストレスと上手に向き合う方法や考え方を持っておくことが大切です。

よく、「こころ」というと「気の持ちようだ」と思われがちですが、「こころ」の本体はわたし達がものを感じたり、考えたりする器官＝「脳」にあります。ですから、頭がしっかりと働く状態に身体を維持することこそが、ストレス対策といえます。日頃から、質の良い「睡眠」、バランスの良い・楽しい「食事」、適度な「運動」、定期的な「休日」を心がけることがなにより大切です。逆にこれらの活動に支障が出ている場合は要注意信号と考えてもよいでしょう。

定期的な休みや、家族や友人たちとゆっくりとした時間を大切にするといい「日々の緊張感から開放される時間を持つ」ことも、こころの健康を維持するためにとっても大切です。

またよくよしてはいけない、愚痴を言っていない、しっかりしなければならない、頑張らなければならない…など自分の中にこんな思い込みはありませんか？

もちろん人には「頑張り時！」という時期もありますが、時には弱音を吐いたり、人に頼ったりしてもいい、と少し視野を広げることで、こころが軽くなることもあります。



こころの内を人に話すことはとても勇気のいることです。

私達こころとからだの支援部では相談に来る人の、そんな不安や心配もわかった上で話を聴くように心がけています。話をするだけで気持ちが整理されます。

苦しさをわかってもらえることで、どうしたらいいか考える気持ちもわいてきます。一人で悩まないで・・・これが私達「こころとからだの支援部」からのメッセージです。



平和学習会

図書研修部 主任 西田 早苗

70回目の「長崎原爆の日」を迎えた8月9日（日）に、平和集会が開かれました。各クラスの平和学習委員を中心に事前準備を進め、当日も会場設営、司会進行など平和学習委員や生徒会役員が中心となって行いました。

体育館での第1部の平和集会では、平和学習委員長木下大成君（3年3組）の挨拶の後、「原爆 ヒロシマ ナガサキ」というDVDを視聴し、原爆の悲惨さについて学びました。そして、生徒会長の近藤健一君（3年1組）が「清峰平和宣言」を朗読し、清峰生一同、自分たちが「常に平和を愛する存在であり続ける」ことを誓いました。

第2部は、教室で校内放送によって行われました。原爆投下時刻の11時2分には、全員で黙祷を捧げ、原爆で亡くなった方々の冥福を祈りました。そして、全校生徒に書いてもらった「平和へのメッセージ」の中から制作した作品集を生徒代表が朗読し、それを聴きながら平和についての思いを深めました。

戦後70年を迎え、これからの平和を担う若者として、平和の尊さと自分たちの役割を考える大切な時間になりました。

～「平和へのメッセージ」作品集より～

今 私たちが 勉強できている喜びは あの時 あの子どもたちが勉強できなかった苦しみ
今 私たちが 友達と笑いあえる幸せは あの時 あの子どもたちが友達を失った悲しみ
今 私たちが 夢を持てるのは あの時 あの子どもたちが必死に生きたから
あの時 あの子どもたちが伝えたかった言葉を 私たちは受け継いでいかなければならない
(1年生)

平和に見える世界には まだ “戦争” がある
私たちが皆 この地球を本当に平和だといえる日は いつ来るのだろう
戦争が消えるその懸け橋を繋ぐのは 誰でもない私たちの “努力” から
(2年生)

今から生まれてくる子どもたちは 戦争を知らない
今 私たちにできることは 戦争を体験した人から聞いたことを
語り継いでいくことだ もう二度と戦争がおこらないように (3年生)



ご案内

PTA研修旅行

9月12日（土）には、長崎方面へPTA研修旅行が行われます。参加申し込みをされた方には、各バス停の乗車時間等についての案内文書をお子様を通じて近日中に配付いたします。

1・2学年三者面談

9月～10月にかけて、来年度に向けた科目選択についての三者面談が行われます。お子様の進路に関わる大事な面談ですので、ご家庭でもよく話し合いの上、ご来校ください。

文化祭・合唱コンクール

- ★ 10月29日（木）
合唱コンクール学年予選
- ★ 10月31日（土）
合唱コンクール本選
有志団発表
- ★ 11月1日（日）
合唱コンクール
金賞クラス発表
ステージ発表
展示発表