



# 清峰だより

平成28年8月31日(水)発行  
長崎県立清峰高等学校  
学校通信 第113号  
発行責任者校長 井上 龍二

## 「ここがロードスだ ここで跳べ！」

教務主任 堀本 雄二

ホリヤンのAKB48の歌シリーズ第2弾。昨年は「チャンスの順番」という歌を紹介し、ハンドボール部のことを書きましたが、そのハンド部が今年の高総体で見事逆転優勝！インターハイに出場することができ、チャンスを掴むことができました。“逆転勝ち”といえば、この夏開催されたリオ五輪でもたくさんの日本選手の逆転勝ちがありました。テニスの錦織選手、バドミントンダブルスで優勝した「高松ペア」、女子レスリングで優勝した選手達などなど、ギリギリまで追い込まれた状況からの大逆転勝ちで我々を感動させました。あらためて、その精神力の強さに驚かされました。4年後の東京オリンピックでも発揮してもらいたいです。

さて、本題に戻りますが、今年紹介する歌は「ここがロードスだ、ここで跳べ」という歌です。この歌は、同名のアルバムの中にある歌ですが、曲名を聞いても意味がわからないと思います。

これは、**イソップ寓話「ほら吹き男」**の中で、「自分はロードスという島で開かれた陸上競技の大会で、走り幅跳びのすばらしい記録を挙げた。もしロードス島に行く機会があれば、誰でも知っているから、ぜひ聞いてみるがいい」とある男が自慢していた。すると、その話を聞いた別の男が、「ここがロードスだ、ここで跳べ」と言ったため、「ほら吹き男」は困ってしまったという話からきている。これが意味するところは、「論より証拠」「今、置かれている環境に文句を言わず、目の前の事にベストを尽くせ」ということらしい。みなさんはどうですか？「ほら吹き男」にはなっていませんか？前述したハンド部やオリンピック選手は、現状に不平、不満ばかり言わず、とにかく目の前の事に一生懸命取り組んだ結果、夢が実現したのだと思います。

青春真っ只中の清峰生のみなさん、勉強に、部活動に、進路決定に、恋愛にと、悩みや壁が立ちほだかると思いますが、「**ここが清峰だ、ここで跳べ！**」

「 後ろを振り返るなよ      努力したとか…      頑張ったとか…      口にするな  
今の自分見せてみる      ここがロードスだ      さあここで跳べ      WOW WOW 」

## 部活動報告

### 野球部

第98回全国高等学校野球選手権長崎県大会

準々決勝 対佐世保北 10-0 勝

準決勝 対長崎商業 3-2 負

**ベスト4**

### コーラス部

第83回NHK全国合唱コンクール 長崎県大会 高等学校の部 **金賞**

長崎県高等学校音楽コンクール **銅賞** 松本はるか 松永七々子 横山魁人

### 吹奏楽部

第61回長崎県吹奏楽コンクール **銅賞**

### 陸上部

平成28年度佐世保地区高等学校新人陸上競技大会

女子砲丸投 **第1位** 7m56 平田莉菜

男子 Jr 円盤投 **第3位** 25m51 朝山憲太

女子走り幅跳 **第2位** 4m88 坂本梨乃

男子400mハードル **第2位** 1' 01" 24 豊島秀太

### 卓球部

平成28年度長崎県佐世保地区 卓球新人大会

女子学校対抗 **第3位**

女子ダブルス **第3位** 羽戸・堺屋組 **ベスト8** 宮田・木寺組

女子シングルス **第3位** 羽戸和香菜 **ベスト8** 堺屋マリア **ベスト16** 宮田杏奈

### 美術部

赤い羽根図書カードデザイン募集 **佳作** 浦川安奈

## ハンドボール部 インターハイ出場

8月1日から山口県にて実施された「平成28年度全国高等学校総合体育大会」のハンドボール競技に女子ハンドボール部が長崎県代表として出場しました。1回戦、屋代高校 26-15で勝利し、2回戦、富岡東高校に 20-27 で惜しくも敗れてしまいましたが、インターハイという夢の舞台で全力を尽くして戦いました。今回は1回戦に約100名、2回戦に約50名の生徒職員応援団が現地に出向き、勝負の行方を見守るとともに選手たちへエールを届けました。

また、国民体育大会に向けた強化選手として、3年内川明さん、立石香織さん、赤波江玲菜さん、長江玲華さん、平野美優さん、2年大石菜々子さんが選出されました。

## コーラス部

### NHK全国合唱コンクール九州大会出場！

7月に行われた第83回 NHK 全国合唱コンクール長崎県大会高等学校の部で金賞を受賞した、本校コーラス部が、8月25日にアクロス福岡にて開催された NHK 全国合唱コンクール九州大会に出場しました。本校コーラス部の九州大会出場は今年で、28年目を誇り、各種大会等で好成績を収めています。日々音楽室から聞こえる爽やかで美しい歌声が、大会当日は会場にも響き渡り、多くの観客を感動させました。

8月に行われた長崎県高等学校音楽コンクールでは2年の松本はるかさん、3年の松永七々子さん、横山魁人くんが銅賞を受賞しています。

## 第40回全国高等学校総合文化祭出場！

8月3日（水）広島県文化芸術ホールで開かれた「第40回全国高等学校総合文化祭 2016ひろしま総文」詩吟剣詩舞部門に、3年生の川口寛久くんが、長崎県代表として出場しました。出場は3年連続となります。

全国高等学校総合文化祭は、文化芸術活動に取り組む約2万人が集う「高校生最大の文化の祭典」として知られています。日頃の活動の成果を発表し、技を競い、他県の生徒との交流を深めてきたようです。



## 9月のおもな行事予定



- |        |                      |
|--------|----------------------|
| 1日（木）  | 体育祭 予行               |
| 2日（金）  | 代休                   |
| 3日（土）  | 体育祭 設営               |
| 4日（日）  | 体育祭、国家公務員試験          |
| 5日（月）  | 代休                   |
| 6日（火）  | 補習Ⅱ 開始<br>※体育祭 予備日   |
| 13日（火） | 2年 分野別出前講座           |
| 17日（土） | 3年 対外模試<br>(~18日（日）) |
| 21日（水） | 考查時間割発表              |
| 27日（日） | 全商情報処理検定             |
| 28日（木） | ~ 第2回 考查             |

## 体育祭のご案内

- 日時 平成28年9月4日（日）  
9:00~ 開始  
※雨天時は9月6日（火）

- 場所 清峰高校グラウンド

- スローガン

**It's show time!! ~勝・翔・笑~**

- ブロック編成

黄ブロック

1-2、2-1、2-4、3-3、3-5

青ブロック

1-1、1-3、2-2、3-4

赤ブロック

1-4、2-3、3-1、3-2



## 集中力

日本選手団のリオオリンピックでの大活躍に、みなさん感動されたことと思いますが、私は特に、18日に行われたレスリング女子による3つの金メダル獲得には大いに感動させられました。終了間際の逆転劇に、金メダルへの執念と最後の一発に賭ける集中力は本当に凄いと感じました。また、吉田選手の決勝での最後まで諦めずに攻め続ける姿勢には、こちらまで力が入ったし、結果は残念でしたが、後輩への良いお手本を見せてくれたと思っています。

さて、試合で集中できなければ強い相手には勝てません。その集中力を高める場は普段の練習に他ありませんが、当然ながら勉強の力を伸ばすのも、普段の授業や家庭学習で、いかに集中して取り組むかであり、授業中居眠りや関係ないことを考えたりしては、つくべき力もつきません。授業中、普段から気を抜いている人は、試合中どこかでミスをするものです。部活動に限らず、授業でも集中できる力を身に付けてください。

9月に入ると、早速4日(日)には公務員の国家一般職試験が行われ、以降毎週のように公務員試験が行われます。6日(火)からは補習が再開されます。また、16日(金)からは就職試験が始まります。3年生にとってはいよいよ勝負の時がやってきました。普段から何事にも集中し、合格を勝ち取ってください。

## こころとからだの支援部より

こころとからだの支援部 保健主事 井手英介

## ストレスマネジメント！！

現代社会において切っても切れないもの…それはストレス。皆さんはストレスという言葉にどのような印象を持っているでしょうか。「落ち込む」「やる気が出ない」「つらい」などおそらくマイナスの印象を持つことが多いのではないのでしょうか。保健の教科書にはストレスについてこのように記述されています。「何らかの原因によって、心や体に負担がかかった状態」。「何らかの原因…」例えば友人や家族との対人関係。宿題やテストなど学校に在学中は逃げ出すことができない事。また、今年の夏のようにとても暑い日が続く異常気象など私たちが生活していく上ではストレスがない社会とはありえないのです。つまり社会で生活する上ではストレスを全て取り除くのは不可能なのです。

では視点を変えて、ストレスと「うまく付き合う」方法を考えて見ましょう。先ほども述べたようにストレスがあることが大前提の社会です。つまりストレスを感じてしまう「何らかの原因」が無数に存在するのです。では原因について自分なりに対処できればストレスを軽減することができる。これがタイトルにある「ストレスマネジメント」です。何らかの原因に対する適切な対処方法について2つお伝えします。

1つ目は「原因が小さいうちに対処する」ことです。そのためには「時間」がキーワードになります。例えばテスト勉強や宿題。後回しにすればするほど自分が大変になってきます。わかっているけど…切羽詰らないとできないというのをよく聞きますが、その人は余裕を持って取り組んだらもっと凄い結果が出るかもしれません。時間はみんなに平等です。だからこそ計画をたてて余裕を持って取り組む。そのことで今よりも良い成績が出るかもしれません。

2つ目は「自分ではどうしようもないことを深く考えない」ということです。生活する上で自分の努力では変えられないこともたくさんあります。でもそこに執着するあまりストレスを感じてしまう事が多々あります。ストレスを感じそうな場面で一度立ち止まり、自分の努力次第でできることは100%努力しましょう。でもできない事には考え方を変えることも大切です。また少し時間をおくのもよいでしょう。でも自分ひとりで解決できない時は周りの人の力も借りましょう。親、友人、先生…あなたたちの周りには多くの方がいます。ちょっとだけ話をしてみてください。

## 平和学習会

図書研修部副主任 中嶋秀昭



71回目の「長崎原爆の日」を迎えた8月9日（火）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、平和学習委員長代理田村七彩さん（3年3組）の挨拶の後、「おかあさんの木」というDVDを視聴し、子を思う母親の愛情や、戦争の悲劇、平和の尊さについて学びました。そして、生徒会長の門屋温之君（3年2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、原爆と過去の戦争で亡くなられた方々のご冥福を祈りました。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71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～

あの時、たった一発の原爆で多くの人が亡くなった。

今、普通に学校に通えること。

家族と過ごせる幸せを胸に、あの悲惨な出来事を二度と繰り返さないために語り合うことが、私たちの使命である。  
(1年生)

もっと楽しく過ごせば…… もっと優しさを持てば……

もっと笑顔になれば…… もっと人の痛みをわかれるようになったら……

もっと自分を大切にすれば……

きっと、きっと世界中の皆が笑顔になって、

心の奥から笑える日が来る。

(2年生)



願わくば…

また笑い合える日は来ますか？ 争いは無くなっていますか？

大好きな君に、また会えますか？ 大好きな君に…  
(3年生)

## ご案内

### PTA研修旅行

9月10日（土）には、福岡・佐賀方面へ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、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27日（木）  
合唱コンクール学年予選
- ★ 10月29日（土）  
合唱コンクール本選  
有志団体発表
- ★ 10月30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