



清峰だより

平成29年8月31日(木)発行
長崎県立清峰高等学校
学校通信 第125号
発行責任者校長 小柳 庸一

「ファースト ラビット」

教務主任 堀本 雄二

「傷つくこと恐れはしない 何があっても怯まずに 自分の夢を探しに行く
最初のうさぎになろう」

さあ、今年もやってきましたホリヤンのAKB48の歌シリーズ。懲りもせず今年はついに第3弾。一昨年の「**チャンスの順番**」、昨年の「**ここがロドスだ ここが翔べ**」に続いて、今回は、私がAKBの歌の中で一番好きな「**ファースト ラビット**」を紹介したいと思います。アップテンポの曲に、かわいらしい振り付け、歌詞もすばらしく、この歌を聴くと元気が出てきます。みなさんも是非聴いてみてください。

さて、冒頭にあるのはサビの歌詞ですが、1番のAメロからBメロにかけて、次のような歌詞があります。『ある日森の中で見つけた どこかへ続く洞穴を まわりの友はその暗闇をただ覗くだけで動かない なぜだかドキドキしてきて 僕は一番目に走る』。この歌詞のように、自分から行動せず、誰かがするまで待っている人はいませんか？挨拶も自分からはせず、他の人がしたらする。集会でも自分から静かにせず、みんなが静かになったらしゃべるのをやめる。授業などで挙手をするときも、真っ先に手を挙げない、一人だけだったら手を下げてしまう。このような光景をよく目にします。

今、高校生である君達に求められているのは、“**周りの状況をよく見て、今自分が何をすべきかを考え、(人より先に)行動する**”ことだと思います。人は失敗を恐れるあまり、人の渡った橋しか渡ろうとしません。あるいは、先頭に立つことを恥ずかしがります。これでは他人とは違う自分の人生(道)を歩むことはできません。「**ラッキー7**」という歌の中に、『**今まで幾つもの失敗をしたか 遠回りした分だけ助走がついた**』という部分があります。そうです、失敗(助走)は多い(長い)ほうが高く飛べます。

君たちには、失敗や傷つくことを恐れず、自分の夢を諦めない、「**ファースト ラビット**」になってほしいと思います。これが、1963年3月1日、うさぎ年生まれの私の願いです。

「傷つくこと恐れはしない 何があっても怯まずに 自分の夢を探しに行く
たとえ何が行く手を阻もうとしたって 傷つくたび大人になるよ
涙流して胸痛めて それでも夢を諦めない 最初のうさぎになろう」

第99回全国高等学校野球選手権大会 長崎県予選 準優勝

7月23日(日)、長崎県営野球場にて行われました決勝戦。全校生徒の応援だけでなく、多くの方々に球場までお越しただいて大きな声援を送っていただきました。大激戦の末、僅差で優勝することはできませんでしたが、選手は全力を尽くして最後まで粘り強く戦ってくれました。閉会式では、悔しくてたまらなかったと思いますが、大きく手を振り、堂々と行進している選手を見て、とても感動したという声もいただきました。野球部は、新チームとしてすでに動き始めています。今後とも応援をよろしく願います。



ハンドボール部 南東北インターハイ出場

8月3日から福島県にて実施された「平成29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、強豪の小松市立高校（石川）に、16-24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上で全力を尽くして戦いました。

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84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年連続出場を誇り、各種大会等で好成績を収めています。

～部活動報告～

★陸上九州選手権

5000mウオーク

9位 3年 岩佐 楓

25分26秒37

★佐世保地区高等学校卓球新人大会

学校対抗 第2位

女子ダブルス

第2位 宮田・木寺組

女子シングルス

第2位 宮田杏奈

★高等学校音楽コンクール（ソロコン）

金賞 1年 平山 英恵

スティーブン先生 ようこそ清峰高校へ！

8月より新しくALTとしてスティーブン先生が清峰高校へ赴任されました。アメリカのシカゴ出身である先生は、映画を見ることやゲームをすることが趣味で、日本のお寺や神社にとっても興味があるそうです。好きな言葉は「Luck・Fortune・Fate・Friends」です。

これからよろしくお願ひします。



体育祭のご案内

1 日 時 平成29年9月10日（日）
9：00～ 開始
※雨天時は9月12日（火）

2 場 所 清峰高校グラウンド

3 スローガン

絆 ～誠！勢！清峰★～

4 ブロック編成

☆黄ブロック☆

3-1、3-4、2-3、1-2

☆青ブロック☆

3-3、2-2、1-1、1-4

☆赤ブロック☆

3-2、2-1、2-4、1-3

9月の主な行事予定

3日（日）国家公務員採用試験

7日（木）体育祭予行

8日（金）代休

九州合唱コンクール九州大会

9日（土）設営

10日（日）体育祭

11日（月）代休

12日（火）補習Ⅱ期開始（全学年）

14日（木）生徒応急手当講習会

16日（土）対外模試、看護模試（3年）

19日（火）2年分野別出前講座

21日（木）考查時間割発表

24日（日）全商情報処理検定

28日（木）第2回定期考查

（～10/4）

野心・執着心を持ち、楽観的であれ

私は6月から8月にかけて、教員免許更新のために教員免許状更新講習を受講してきました。居眠りもせず真面目に受講してきましたが、特に興味を持ったのは、講師の石部邦昭先生が紹介された、先生が諫早高校校長時代の創立100周年で記念講演をされた「国家の品格」の作者で藤原正彦氏の若者に向けての3つのことば、1野心（身分不相応な希望を持って）、2執着心（土俵を割りそうな時に踏ん張る）、3楽観的であること（悲観的では能力は開かない）である。失敗を恐れることなく、希望を高く持ち、何事に対しても諦めることなくひたすらに頑張る、失敗したとしても悲観することはせず、前向きに物事を考える力を持つこと。

若者である君たちはちょっとスマートすぎじゃないでしょうか。失敗を恐れて無理をせず、すぐに諦めてああ駄目だなあとか思っていませんか。若者らしくチャレンジ精神を常に持ち続けてほしいものです。

9月に入ると、早速3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。12日（火）からは補習が再開されます。また、16日（土）からは就職試験が始まります。3年生にとってはよいよ勝負の時がやってきました。体育祭を無事成功させ、気持ちを切り替えて何事にも集中し、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主任 辻 圭子

「ストレスとストレス反応」

「ストレス」とは、日常出会う様々なできごと（ストレッサー）によって起きる心身の緊張状態、「ひずみ」のことです。また、「ストレス反応」とはストレッサーが自分のこころや体を刺激してストレス状態になった時に起きる様々な反応のことです。

高校生である皆さんは肉体的・精神的に不安定な思春期にあります。毎日の生活において、多様な課題（学習・進路面・家庭のこと友人関係・部活動の悩み）に直面したとき、それに適切に対処できないと、時として、これらは大きなストレスとなり、心や体に、様々な「ストレス反応」が生じる場合があります。たとえば、「頭痛、腹痛、食欲不振、不眠」といった身体的なものから、「イライラ、集中できない、やる気が起こらない、落ち込む」など心理的なもの、また、「切れる、引きこもる、家出、リストカット、過食拒食」など行動的なものなども、ストレス反応のひとつであると言われています。

しかし、そのような好ましくない「ストレス反応」は、以下のように自分の意識と行動を、ほんの少し変えるだけで、防ぐことができます。ぜひ試してみてください。

①リラックスする♪

お風呂に入ってさっぱりする。好きな音楽を聴いたり、歌ったりする。スポーツなどで体を動かし気分を変える。ぐっすり眠る。ストレッチ、筋弛緩法、呼吸法など試してみる。

②チャレンジする♪

ストレスの原因を整理整頓して、段取りよく少しずつ片づける。自分の考えや気持ちを素直に伝えて（アサーション）、よいコミュニケーションをはかる。頼まれたことを引き受けるばかりでなく、時には断ることも必要。

③相談する♪

誰かに相談してみる。いろいろな情報がもらえたり、スキルを教えてもらってうまく対処できるようになるかもしれないし、相談すると、自分の気持ちを分かってもらえたと安心できる。また、励ましてもらえると元気がでる。 ※詳しく聞きたい人はこころとからだの支援部まで

平和学習について

図書研修部主任 田尻 慎二



72 回目の「長崎原爆の日」を迎えた8月9日（水）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。

第1部の平和集会では、平和学習委員長嶋本凌凱君（3年3組）の挨拶の後、NPO 法人佐世保空襲を語り継ぐ会事務局長の山本邦孝先生による平和学習講演会を拝聴し、戦争の悲惨さ、平和の尊さについて学びました。そして、生徒会長の竹内裕亮君（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。また、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。

第2部は、各教室で校内放送によって行われました。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72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、何不自由なく 平和に過ごしていることを 当たり前だと思わない
みんなが笑顔で、安心して過ごせる世界に!! (1年生)

戦争が起こったのと同じくらい

私たちの記憶から戦争が起きたという

事実が忘れ去られることは恐ろしいことだ。

絶対に忘れてはならない。もう二度と起こらないようにするために。

語り継げ 二度と起こるな 戦争よ (2年生)

あの日、爆弾を落とされた人々は、何を思ったのだろう。

もしも今、爆弾が落ちてきたら、私は何を思うのだろう。

未来で、爆弾を落とされた人々は、何を思うのだろう。

過去・現在・未来、原爆に対して思うことは、たぶん皆同じ。(3年生)



ご案内

PTA研修旅行

9月16日（土）に、熊本市内方面へ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月下旬～10月上旬に向け、来年度に向けた科目選択や卒業後の進路などについて、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26日（木）
合唱コンクール学年予選
- ★ 10月28日（土）
合唱コンクール本選
有志団体発表
- ★ 10月29日（日）
合唱コンクール金賞が入発表
ステージ発表
展示発表