



校長室の窓から

《校長だより》

神奈川県立市ケ尾高等学校

校長 増淵 広美

平成 28 年 7 月 25 日

第 15 号

可能性は無量大 ～そのときできる「最高」を積み重ねる～

先日、機会に恵まれ、地元青葉区の「あおば子どもミュージカル」の公演「魔女バンパ」を鑑賞しました。私はミュージカルが好きで、時間をつくっては観に行っていますが、ほとんどが誰もが知っているような大きな劇団の公演で、子どもだけで演じるミュージカルを観たのは今回が初めてです。あおば子どもミュージカルの劇団員は、小学生から高校生まです。オーディションはありません。しかし、予想をはるかに超える本格的なミュージカルに驚くとともに、心の底から感動しました。

演じる子どもたちの歌声は実に伸びやかで、演技も表情豊かでダイナミックです。フィナーレでは、皆が生き生きとした明るい笑顔。そして、全力を尽くしたからこそ得られる達成感が一人ひとりから伝わってきます。

オーディションを経ずに入団する子どもたちが、どうしてこれほどまでに完成度の高い舞台を創り上げることができるのでしょうか。勿論、力のある素晴らしい指導者に恵まれているということもあるでしょう。そして、その優れた指導のもと、劇団員一人ひとりが相当に努力を重ねているということもあるでしょうし、各ご家庭での大きな支えもあることと思います。しかし、何よりも、誰もが持っている可能性の大きさ、潜在的な能力の大きさを思わずにはられません。

市高生の皆さん、自らの無限の可能性、自らに内在する無限の能力を真に拓くことができるのは自分だけです。周囲の協力や支援があっても、自ら行動を起こさなければ拓くことはできません。無難なところに留まらず、果敢に挑戦してください。そして、妥協することなく、そのときできる「最高」を積み重ねてください。

皆さんが、より高き目標と計画を立て、それを実行し、有意義な夏休みをとおして得た自信と達成感を持って2学期に臨んでくれることを期待しています。

◆◆ 「幸せだから笑顔になる」のではなく、「笑顔だから幸せになる」

今回、あおば子どもミュージカルを観に行ったきっかけは、本校の1年生の女子2名が出演することを知ったからです。二人とも見事に大役を演じきり、終演後のロビーでは、大勢の友だちに囲まれ、実に清々しくさわやかな笑顔で応えていました。

劇中、二人が演じた天使ポポロとアンナが歌う歌の中に、とても心に残っている言葉があります。一つは、

♪♪…… 荒れ狂う嵐の海で船乗りは はるか遠くの灯台の明かり信じて進む
小さな光でも 大きな希望になる かすかな力でも 輝く勇氣になる
ともし続けよう ともし続けよう 心の中に光を 決して消えない光を

もう一つは、

♪♪…… 笑えば心が明るくなる 笑えば希望が生まれてくる…… 大きな声で笑いましょう あなたも わたしも……

この歌詞を聴いたとき、以前ある方から聞いた『「幸せだから笑顔になる」のではなく、『笑顔だから幸せになる』のです』という言葉思い出しました。その言葉を聞いたとき、なるほど……言われてみればそのとおりだと思いました。

笑顔で話すとも声も気持ちも明るくなります。落ち込んだときでも、どうにか頑張って笑顔さえつくれば、希望も生まれ、不思議と前に一步を踏み出す勇氣がわいてきます。また、笑顔は、人と人との心の垣根を取り払ってくれます。

いつも笑顔で、澁刺^{はつらつ}としていきたいですね。🌸🌻🌺🌻🌺🌻🌺🌻

🌸🌻🌺🌻🌺🌻🌺🌻 今年の夏花壇のテーマは「月と太陽に願いを！」

ここ数年、地震や豪雨など自然災害が多く、被害に遭われた地域の皆様が一日も早く元気を取り戻し、復興できますように、地球を照らす月と太陽に願いを込めてお祈りいたします。(PTA 環境委員さんより)

～生徒昇降口に燕の巣～



6月のある日、いつものように副校長と一緒に生徒昇降口で生徒に朝のあいさつをしていたときに、大量の鳥の糞を発見。てっきり体育館に出発する鳩の仕業かと思いきや、何と頭上に燕(ツバメ)の巣！

すぐに技能員さんが中に新聞紙を敷いた段ボールの箱と注意喚起のための赤いコーンを燕の巣の下に置いてくれました。段ボールの箱は、燕一家のトイレです。

燕の巣から顔を出しては引っ込める雛たちの様子を生徒も嬉しそうに眺めていました。

この写真は、7月6日(水)の朝に撮ったものです。最初は巣から見えなかった本当に小さな雛たちが、あっという間に成長し、巣立ちが近くなったことを感じさせます。

いつの間にか、5羽のうち3羽が自分で飛べるようになっていました。この後、1日か2日のうちには5羽全部が飛べるようになり、ほどなく燕一家の姿は見えなくなりました。

毎朝の楽しみがなくなり、ちょっと寂しい今日のごごろです。



PTA 環境委員さんが整備してくださる本校自慢の花壇。花が満開になると色もさらに鮮明に。

習慣化する ～夏休みに2つの習慣を実行する～

「変化する」ことは非常に難しいとする研究結果は数多くあるそうです。新しいやり方や行動を取り入れたり、今までの習慣をガラッと変えたりするのは、確かに難しいことです。頭ではわかっているにもかかわらず変えられないという経験は、誰にでもあるはずですよ。

ある本の中で、「変化」について興味深い考え方が紹介されていました。それは、「変化をするために必要なのは、自制心を養うことではなく、習慣を取り入れることだ」というものです。つまり、最初に何かを習慣化することは難しいけれど、「習慣」になってしまえば、習慣を続けることは比較的簡単だということです。例えば、私たちの多くは、朝起きたら顔を洗い、一日最低2回は歯を磨きますが、これも「習慣」になっているので特に自制心など必要ありません。そうです。変化を起こすためには、「習慣」にしてしまえばよいのです。

前述の本の中では、「習慣をつくるには、確固たる価値観に基づいて、決められた行動を、特定の時間に行うことが必要である」ということも紹介されています。歯磨きというささやかな行動も、私たちにとっては清潔であることに価値があるから習慣にしています。皆さんが頑張っている朝練も、強くなること、うまくなることに価値があるからこそ続けているわけで、そこには決まった時間も行動もあるはずですよ。

皆さんが、これまで変えようとしてできなかったことは何ですか。あるいは、これから取り組みたいと思うことは何ですか。

習慣が身に付くには21日も28日も言われています。今日から始まる夏休み。ちょうど1か月あります。是非、この夏休みに確固たる価値観に基づく2つの習慣を実行してください。そして、習慣にすることを決めたら、スケジュール帳に書き入れたり、壁に貼ったりして必ず実行してください。最初はつらいことでも、続けていけばどんどん楽になり、最後には当たり前なこと、簡単なことになっているはずですよ。

～夏休みは図書館に行こう～

せっかくの夏休み。夏休み前に図書館で本を借りるのもよいと思います。が、ゆったりとした図書館での読書もお勧めです。現在、図書館には、図書ボランティア（保護者）による「本の紹介コーナー」があります（私の紹介本も1冊置いてくださっています）。

また、8月18日（木）、19日（金）には図書ボランティアの皆さんと学校司書の原先生の協力で、「夏休み読書会」が実施されます。この機会に図書館ライフを楽しんでみませんか!?（詳細は本日配付の案内参照）



紹介本コーナー

←図書館の立て看も夏バージョンに!

～雨天も何のその、大いに盛り上がった球技大会～

7月21日（木）、22日（金）の球技大会は、生憎の雨でドッジボールは中止、サッカーは男女ともに卓球に替えるの実施となり、卓球、バレーボール、バスケットボールの3種目で熱戦が展開されました。どのクラスもお揃いのTシャツやポロシャツで試合も真剣そのもの。クラス一丸となつての応援も市高生らしい光景です。バスケットボールの決勝戦の前には、体育館フロアにいた生徒全員が円陣を組んで大いに盛り上がり、声を合わせての「市高最高!」。雨天も何のその、皆、存分に仲間との球技大会を楽しんでいました。市高生は本当に仲がよく、チームワークも最高!です。

球技大会の結果は次のとおり。さすがに3年生は強い! こうして球技大会の結果をすぐに掲載できるのも、22日（金）の夕方、職員会議が終わった後の会議室に、球技大会実行委員長と副委員長の二人が結果一覧をわざわざ届けに来てくれたおかげです。とても嬉しかったです。

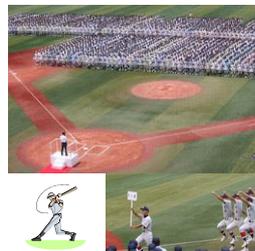
今回は、雨天の影響でいろいろな変更や急な対応があり、委員長、副委員長も例年以上に気を遣ったことと思います。委員長、副委員長をはじめ、球技大会実行委員の皆さん、お疲れ様。皆さんの活躍に心から感謝しています。本当にありがとう!



女子バスケ決勝
女子バスケでは、1年生が大奮闘。

- 【男子卓球】①3年3組 ②2年8組 ③1年1組
- 【女子卓球】①3年8組 ②1年6組 ③3年2組
- 【男子バスケ】①3年1組 ②3年8組 ③3年2組
- 【女子バスケ】①1年8組 ②2年5組 ③1年1組
- 【混合バレー】①3年4組 ②2年2組 ③3年9組

試合の応援に行ってきました



■野球部

7/10(日)第98回全国高等学校野球選手権神奈川大会の開会式。今年は188校が参加。本校野球部の行進は、腕の振りも足の上がりもひと際高く、毎年周囲から感嘆の声が上がります。何事にも全力投球!さすが市高生です。



■サッカー部

7/16(土)全国高校サッカー選手権県1次予選1回戦(VS小田原城北工業)は4-0で快勝。写真は4点目のシュート。2回戦(VS光明相模原)1-0、3回戦(VS立花学園)2-0で勝ち、7/25(月)はいよいよブロック決勝(VS川和)。存分に力を発揮してください!



■女子バスケット部

6/18(土)高校総体県大会ブロック決勝(VS海老名)。接戦の末、惜敗。県ベスト8。2年生の時からのチーム。皆さんの勇姿は、多くの人に勇気と感動を与えました。



■野球部

7/16(土)全国高校野球選手権県大会2回戦(VS市立東)。打撃が炸裂、守備も堅く11-0で5回コールド。この日は、約300人の応援団(感謝!)。3回戦(VS鎌倉学園)で敗れ、4回戦進出ならず。1回戦から吹奏楽部、バトン部が応援に勢いと華を添えてくれました。