



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 29 年 3 月 24 日

第 21 号

この1年を振り返る ～どれだけ本気で取り組んだか～

今日は、3学期終業式。今年度も残すところ1週間です。3ページに今年度の部活動等活動実績を掲載しました。市高生全体としては、今年度も大いに活躍し、実績を残すことができたと思います。では、皆さん一人ひとりのこの1年間はいかがでしたか。この1年を振り返ったとき、充実感と達成感を持って語ることができますか。いろいろなことに本気で取り組んできた皆さんは、それを確かな言葉で語ることができると思います。

私は、今年も「より高きを目指せ！」という言葉で皆さんの本気の取組、日々の成長を応援してきました。皆さんは、自分で限界を定めさえしなければ、潜在的な能力をどんどん拓いていくことができます。より高い目標に挑み続け、「今」の自分よりもさらなる自分へと成長し続けてください。

その時大切にしてほしいことは、決して人と比較したり、人からの評価にとらわれたりしないということです。他者にとらわれれば「他者」が基準になり、結局は「他律的」な生き方になります。そして、コンプレックスを感じたり、萎縮したりすることもあるでしょうし、逆に傲慢になることもあるでしょう。結局は、他者にとらわれている限り、本来の力を存分に発揮することはできません。人は、自ら「選択」したことに本気で取り組むことができます。そして、その時に最高の力を発揮することができます。皆さんには、主体的に選び取った「自分」の人生を歩んでほしいと思います。

◆◆ 3つの「もったいない」

市高生を見ていてももったいないと思うことが3つあります。

一つは、『あと少し』がもったいないということです。とことんやればまだまだ力が発揮できるのに……と思うことがあります。「あと少し」や「まあまあ」のところで満足しない貪欲さや「あと少し」に気づくことが大切です。「あと少し」に気づき、徹底するためには、日頃から平凡なこと、当たり前のこと、小さなことを決しておろそかにしないという姿勢が必要です。妥協することなく、凡事を徹底することで、「あと少し」のもったいなさを吹き飛ばす意識と力を身に付けてください。



二つ目は、『頑張るだけ』ではもったいないということです。市高生は何事にもよく頑張ります。その「頑張り」に、明確な「目標」、さらにその「目的」がしっかりしていればいるほど、その頑張りは本物になり、本来持っている力をますます発揮することができます。あの東日本大震災直後の2011年の夏、FIFA女子ワールドカップでなでしこジャパンが優勝したときのインタビューで、澤穂希選手が「ただ優勝を目指したのではなく、日本の代表として、復興を決して諦めない気持ちをプレイで見せたかった。」というメッセージを送っていたことが心に残っています。まさに「目標」と「目的」。だからこそ、なでしこジャパンの諦めない闘いがあり、優勝を成し遂げたのだと思います。何かをするとき、目標と目的を持って臨むことを積み重ねていけば、皆さんは自分の「すごさ」にきっと気がつくはずです。

三つ目は、『時間の使い方』がもったいないということです。「文武両道」の市高生の一日は実に忙しいと思います。その中で、自分の進路実現や夢の実現のためにどれだけ時間を使っていますか。自分の時間の使い方を知るには、まず、今日から3日間、1日の時間の使い方を記録してみてください。3日が難しければ、1日でも結構です。きっと自分が思っているよりもずっとまだまだ有効に使える時間があるはずですよ。

1日24時間。これは、全ての人に平等に与えられた唯一のものであり、過ぎてしまえば決して戻ることのないかけがえのないものです。このかけがえのない時間をどのように使うか、どのように生きるかということで、その人の人生が成り立っています。時間に価値を与えるのは、皆さん自身です。

タル・ベン・シャハー[著] 成瀬まゆみ[訳]

『ハーバードの人生を変える授業 2

Q次の2つから生きたい人生を選びなさい』(だいわ文庫 700円)

著者は、「ポジティブ心理学」、特に「幸せ」研究の第一人者とされています。2002年からハーバード大学でポジティブ心理学のクラスを受け持ち始め、



最初は学生が8名でしたが、次の年には一般クラスとなり、380名の学生が受講を申し込み、名実ともにハーバード大学で人気ナンバーワンの授業となり、多くのメディアでも取り上げられました。この講義は多くの学生の人生を変えたと言われ、まさに「伝説の授業」。その世界最高学府の学生たちを最も熱狂させた授業を書籍に収めたのが前作『ハーバードの人生を変える授業』。この本については、本校PTAの誇る「図書ボランティア」による秋の読書週間の企画「先生が市高生に推薦する本」にて写真入りで紹介しました。

さて、本書のカバーには、さらに著者が「ハーバード大学で受け持った授業は、1学期あたり約1400名の学生(全学生の約2割)が殺到」と書かれています。アメリカのエリートたちを魅了した著者の最新作が本書。実にわかりやすく興味深く、「どんな選択をするか」に焦点を当て、101のトピックそれぞれ冒頭で2つの選択肢を示し、「選択できることに気づくこと」と「選択すること」の重要性を説いています。

例えばどんな選択肢が挙げられているかというと「Q001 Aただ生きる/B選択して生きる」「Q007 A先延ばしにする/Bすぐやる」「Q028 A心配する/B前に進む」「Q050 Aあたりまえだと思う/Bありがたいと思う」「Q068 A挑戦を避ける/B全力を尽くす」「Q070 A困難を脅威と見なす/B困難を挑戦と見なす」「Q101 A夢をあきらめる/B夢を大切にあつかう」など。1つのトピックが3ページなので通学の行き帰りでも簡単に読めます。

「人生は、心一つの置きどころ」。皆さんの人生は、心の持ちようでもかようにも変わります。つまり、皆さんの人生は、皆さんの心の中にあるのです。

◆◆ 振り返りを次につなげる

学年末の終業式という節目にあたり、この1年間の自分を振り返り、自分としっかり向き合ってください。納得のいく1年であったのなら、そのまま真っ直ぐに自ら選んだ道を目指に向かって突き進んでください。もし、「3つのもったいない」に当てはまる場所があったり、不十分な面を感じたりするのであれば、次の1年を充実したものにするために、明日から始まる春休みを自らの高校生活を立て直す時間にしてください。皆さんの高校生活も、人生も、意識一つで大きく変わります。今、この瞬間からでも変えられます。

春休みは、2年0学期、3年0学期。二度と戻ることのない、このまとまった時間を、有意義に、そして、自分の将来や「なりたい自分」のために計画的に過ごしてください。

人権教育講演会 ～チャレンジ!あきらめない心～

3月21日(火)の9時から(1年生)と10時30分から(2年生)の2回に分けて、本校体育館で今年度の人権教育講演会を開催しました。

毎年この時期に、将来、社会の中核を担う市高生が、人権感覚を磨き、共生社会への理解を深め、自分自身の役割や貢献できる活動を考え、それを実践できる力を身に付けることを目的に、人権教育講演会を実施しています。

今回は、リオデジャネイロのオリンピック終了後に本格的にスタートし、ボランティアマインドの育成、障がい者への理解促進、豊かな国際感覚の醸成などを目標とする「オリンピック・パラリンピック教育」(オリパラ教育)を視野に入れ、湘南スポーツクラブ車椅子バスケットボール体験講座隊の皆さんをお招きし、「チャレンジ～あきらめない心～」というテーマで、お話をいただき、車椅子バスケットボールについての理解を深めました。

車椅子バスケットボールのルールが健常者のバスケットボールとほぼ変わらない一方、ダブルドリブルはないけれど、ボールを持って車椅子を手で漕ぐこと(プッシュ)が3回以上になるとトラベリングになるなど、特有のルールがあることを知りました。また、障がいの重い選手も試合に出られるように「持ち点」のルールがあり、選手には各自の障害により、程度の重い方から1.0～4.5点まで0.5点刻みで持ち点が割り振られ、試合中にコートに立つ5人の持ち点の合計が常に14.0点以内になるよう定められています。

その後、まずは湘南SCのメンバーと教員代表によるエキジビション試合。私も体験しましたが、座ったままボールを受け取ったりシュートしたりするのは全く思うようにいかず、湘南SCの皆さんが、残された機能をいかに鍛えて車椅子バスケットに向かっていくかを実感することができました。そして、各クラスの代表生徒によるクラス対抗の試合。男子でも座ったままのシュートにはぎこちなさがありましたが、男子も女子もなかなかうまくシュートが入っていました。

湘南SCの皆さんは、全員、事故や病気で後天的に下肢の機能を失った方々でした。中には、皆さんと同じ高校生の時(17歳)に事故にあい、下半身付随になった方もいらっしゃいました。「なくしたものを数えるよりも、今あるものを生かしていきたい」というお話に、まさに「あきらめない心」や人間の強さを感じ、「生活の不便さを不幸にしないために『心

のバリアフリー』を大切にしたい。」というお話は、私たちにできることは何かを考える機会になりました。失望や困難を乗り越えて、今、生き生きと活躍している皆さんのお話やその姿に、生徒たちは多くのことを学んだことと思います。

■ 3月22日(水)・23日(木)《球技大会》結果

【男子バスケ】	1位: 1-5 / 2位: 2-3 / 3位: 2-10
【女子バスケ】	1位: 1-8 / 2位: 2-6 / 3位: 1-1
【男子サッカー】	1位: 1-6 / 2位: 2-1 / 3位: 2-5
【女子サッカー】	1位: 2-5 / 2位: 2-1 / 3位: 1-2
【混合バレー】	1位: 2-8 / 2位: 1-1 / 3位: 2-2
【女子ドッチ】	1位: 2-7 / 2位: 1-2 / 3位: 2-5

ともに生きる社会かながわ憲章

～この悲しみを力に、

ともに生きる社会を実現します～

平成28年7月26日、障害者支援施設である県立「津久井やまゆり園」において19人が死亡し、27人が負傷するという、大変痛ましい事件が発生しました。

この事件は、障がい者に対する偏見や差別的思考から引き起こされたと伝えられ、障がい者やそのご家族のみならず、多くの方々に、言いようもない衝撃と不安を与えました。

私たちは、これまでも「ともに生きる社会かながわ」の実現をめざしてきました。

そうした中でこのような事件が発生したことは、大きな悲しみであり、強い怒りを感じています。

このような事件が二度と繰り返されないよう、私たちはこの悲しみを力に、断固とした決意をもって、ともに生きる社会の実現をめざし、ここに「ともに生きる社会かながわ憲章」を定めま

- 一 私たちは、あたたかい心をもって、すべての人のいのちを大切にします
- 一 私たちは、誰もがその人らしく暮らすことのできる地域社会を実現します
- 一 私たちは、障がい者の社会への参加を妨げるあらゆる壁、いかなる偏見や差別も排除します。
- 一 私たちは、この憲章の実現に向けて、県民総ぐるみで取り組みます

平成28年10月14日

神奈川県

(昨年10月に各クラスに掲示)



代表生徒が車椅子バスケットボールを体験

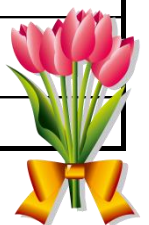


湘南SCの皆様と2年生全員が記念撮影

合唱部定期演奏会: 3月28日(火) 18:30 開演
鶴見区民文化センター サルビアホール

平成28年度 市ヶ尾高等学校 部活動等活動実績

部活動名	活動結果
吹奏楽部	第17回 横浜吹奏楽コンクール高等学校A部門 銅賞 第17回 横浜アンサンブルコンテスト 高等学校の部 クラリネット四重奏 銀賞 金管五重奏 銀賞
バトン部	第57回 バトントワリング関東大会 金賞 第44回 バトントワリング全国大会 銅賞 第30回 関東バトントワリングチームコンテスト 金賞
バレーボール部	男子：関東大会県予選大会出場 高校総体県予選ベスト32 横浜市民大会3位 女子：高校総体県予選ベスト32
野球部	春季横浜地区予選出場（1勝2敗） 第98回 全国高等学校野球部選手権県大会3回戦進出 平成28年度 県高等学校野球秋季大会2回戦進出
バスケットボール部	男子：関東大会県予選ベスト32 高校総体神奈川県予選ベスト24 県新人大会ベスト32 女子：関東大会県予選2位 高校総体県予選ベスト8 県新人大会ベスト32
バドミントン部	男子：関東大会県予選ベスト16 高校総体県予選 学校対抗ベスト16 ダブルスベスト16 県新人大会 学校対抗県大会出場 シングルス県大会出場 女子：関東大会予選 横浜北地区予選準優勝・県大会出場 県新人大会 学校対抗県大会出場
陸上競技部	女子：高校総体県予選 400mハードル7位、4×400mリレー6位 関東大会出場 4×400mリレー
サッカー部	高校総体県予選3回戦進出 関東大会県二次予選進出 選手権県予選4回戦（ブロック決勝）進出 地区新人戦予選リーグIグループ2位 平成29年度関東大会県一次予選代表決定戦進出 U-18リーグ3部Cグループ3位
テニス部	女子：横浜地区トーナメント大会ベスト8 横浜地区6部リーグ優勝 北部地区大会 団体2位 ダブルス2位、 横浜ジュニアトーナメント シングルスベスト16
ダンス部	神奈川県高等学校ダンス新人大会 フリー部門 5位
ハンドボール部	県新人大会 3回戦進出 県選手権大会 2回戦進出
卓球部	神奈川県ジュニアオープン卓球大会 男子シングルス Cブロック準優勝
フットサル同好会	男子：神奈川県U-18フットサルリーグ2016 16位 女子：神奈川県女子U-18フットサルリーグ2016 8位
書道部	高校生国際美術展：佳作 書の甲子園 入賞、秀作賞 県高等学校教育書道コンクール 横須賀市教育委員長賞 県高等学校総合文化祭 教育長賞・全国大会出品、書道専門部会長賞 団体の部 優勝
美術部	第63回県高等学校美術展 奨励賞 あおば美術公募展 奨励賞
合唱部	第19回かながわヴォーカルアンサンブルコンテスト 混声合唱部門銅賞
華道部	小原流第12回東京地区・学年いけばな競技会 準優秀賞
茶道部	表千家相伝習事 2年部員
写真部	神奈川県美術展 中高生特別企画展 有隣堂賞
フォークソング部	都筑謝音祭 MVT受賞（オーディエンス賞相当） 第14回県高等学校総合文化祭 軽音楽コンクール 専門部会長賞
ファッション部	平成28年度第16回県高等学校ファッションフェスティバル アイディア賞



ファッションショーの中で会場のライトを一瞬消して、衣装を替える「早替り」が市ヶ尾高校ファッション部の特徴です。