



Go West!

佐賀県立唐津西高等学校

学校だより NO.9 R4.08.18

【建学の精神】朝（あした）に希望 タベに感謝

文責 学校長 下村 昌弘

E-Mail shimomura-masahiro@education.saga.jp

困難なことを始めるときに — “ルーティン” が克服のカギ —

今年の夏は暑かった。教師にとって夏は研究と修養の季節。私もいくつかの研修を受けた。面白かったのは青少年赤十字の研修。

メニューの一つにレクレーションと仲間づくりの研修があった。例えば、まず右手の人差し指と左手の人差し指を同時に動かし、次に右手の中指と左手の人差し指を同時に動かす。そして右と左の動かす指を交互に変えてみる。こんな簡単な動作でもはじめは途端に難しく感じる。でもだんだん慣れてくる。みんなもそんな経験はあるだろう。

難易度の高い運動を開始するときの“大脳基底核”の活動は大きくなる。困難なことを始める時、また変化を起こす時には脳にも大きなエネルギーが必要だ。

だから初めはぐずぐず、もたもたしてしまう。スムーズにいかないといつあきらめてしまう。私もいわゆる愚図の一人だ。

でもこれを克服するには思い切ってやり始めるしかない。

やるべきことがあったらすぐにやる。気分が乗らなくても無理やり始めてしまう。これを繰り返すうちに徐々に脳の構造も変化し、新しいことにも挑戦する人間に自己変革できる。

そういう時、テクニックとして有効なのは、何かを始める前のルーティン。イチロー氏がバッターボックスでいつも同じ動作をするのは有名だった。自分なりのルーティンを決めて実行することを習慣づければ脳内に回路が形成されてスムーズに事が運ぶ。

勉強を始める時にいつも10分間は英作文の練習。覚えた基本文型を5つ書いてから本格的な課題に取り組む。暗記系をウォーミングアップにして思考系に取り組む。くれぐれも暗記系が中心とならないように。それではたぶん30分で飽きる。脳を活性化し集中力を高めるのがねらいだ。

まだまだ暑い日は続くが、徐々に思考の質を高めていこう。それぞれの目標に向かって、この秋を実り豊かなものにしてほしい。



イチロー - Wikipedia

はばたけ世界へ！ — “高校生外交官” 任務をコンプリート —

京都で行われた AIG 高校生外交官プログラム(7月21日～8月1日の12日間)に参加した3年の鈴里星奈さん。

同プログラムは、日米の同世代がディスカッションやプレゼンなどの交流を通じて異文化を学び、国際社会での活躍を目指すものだ。事前に日本各地の高校生とオンラインの意見交換を経て、今回、外国からの高校生を京都で受け入れ、対面での交流を行った。

佐賀県代表として参加した鈴里さん。「ディスカッションや英語でのプレゼンテーションなどを繰り返すうち、各自の意見や視点の違いに気づき、毎日が刺激的だった。自分の関心事である食糧問題へ関わりたいという思いが一層強くなった」と力を込めて語った。



鈴里さんは今後、自治体やマスコミをはじめ、広く高校生へのメッセージを発信していく予定。卒業後は更に世界と密接に関わるため国際系の学びを深めたいと意欲を高めている。

師の技が光る 一片岡先生、県書作協会展入賞

第46回佐賀県書作家協会展において、本校片岡美奈子教諭（号：片岡彩楓 写真）が準会員51点の中から選ばれる最高賞である準会員賞を受賞した。



片岡先生は担任業務、部活動指導等の傍ら、自らの書の腕前をも日々磨いている。謙虚なお人柄だが、やはりそこには「書」にかかる並々な情熱と矜持がある。

片岡先生をはじめ、本校の先生方はそれぞれの教科や部活動に、その分野にかかる熱い思いと秀でた能力をお持ちだ。

西高生の皆さん、どうか迷わず師の門をたたいてほしい。“求めよ。さらば与えられん”。西高の先生方はきっと君の思いに応えてくれるはずだ。

中学生も“ちむどんどん” 体験入学 盛会裡に終わる

8月2日、午前と午後の2回、中学校の生徒さんと教員、保護者を対象に体験入学を実施した。あいにくコロナ関係で来ることができなかった人もいたようだが、約300名の参加者があった。暑い中、参加してくれた方々に深く首を垂れたい。

模擬授業も手前味噌ながらよく工夫されていた。演習あり、実験あり、どの教科も知的好奇心をくすぐる内容で、“??(なぜ)”が“!!

(なるほど)”に変わっていく仕掛けが施してあった。西高の先生方はすごいエンターテイナーだ。



『マイナス198度の世界』化学の模擬授業

しかし、帰りにすれ違った中学生に「今日の体験入学どうだった？」と尋ねたら、「先輩との座談会がいちばんよかったです」とのこと。あーやっぱり一番身近な先輩の姿を見て後輩は育つのだなーと改めて実感。

“Go West!” これはもともと在校生の君たちへのメッセージ。「今日も西高へ行こう。

そして鍛え、愉しもう」。ここにはそんな思いを込めている。

そりゃきついことだってあるけど、それを含めて西高ライフをエンジョイしてほしい。それが何より自分を高めることだし、後輩へのいい刺激にもなるだろう。みんなでいい学校を造ろう！

【8月後半の主な行事】

- 8月18日(木) 夏季特課再開
- 21日(日) 虹の松原クリーンアップ
- 22日(月) 一中へボランティア講話
- 27日(土) 県下一斉模試(3年は28日まで)
- 29日(月) 2学期始業式
- 9月 2日(金) 双松祭文化の部