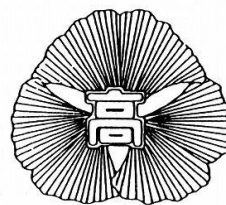


和国通信 平成29年 11月号

Courage, Heart and Belief



部活動の充実

校長 伊藤 正志

本校は、部活動も盛んです。よく「文武両道」と言われますが、今も昔も高校生にとって、勉強と部活動の両立はとても大変です。まして、本校では伝統的に「学校行事」にも、生徒たちは精一杯参加します。生徒たちが疲れているなあと感じることは多いです。しかし、高校時代はそれでもいいと思っています。後になって思い出して「何もなかった」高校時代は寂しいです。忙しい中で、いろいろとがんばった高校生活が、一生の宝物となるのです。そして、私の薦める3つの力の「人間力」が鍛えられることになります。

あるスポーツ科学の専門家が、「部活動を積極的にやっている生徒ほど成績がいい」というデータを出しています。もちろん、部活動だけではだめです。「2時間1ユニット」の集中力と言われますが、集中的に2時間の部活動をやり、2時間の家庭学習（学年プラス1時間が推奨でもありますが）をするのが効率がよいということです。そして、早起きをし、朝食をしっかり食べて登校、学校で眠くならないように7時間熟睡できたら、さらによいと言われます。睡眠をよくとる子供は寝不足の子よりも「海馬（記憶力をつかさどる）」が10%も大きい。昼間、運動すると熟睡できるからさらによい。筋肉が脳（記憶力）に影響を及ぼすというデータもあります。

「文武両道」の秘訣は、「規則正しい生活習慣」とそれを続ける「自己管理能力の高さ」だということです。これができる生徒は成績がよくなるわけです。本校では、かなりの生徒がこのことをよくわかっていると思っています。

..... **One day, one challenge.**

【アメリカからのお客様！そして再会！】

平成29年10月4日（水）

ロングビューから姉妹都市委員会の方々が来校しました。授業を見て頂いたあとに、この3月、ロングビューを訪問した生徒との交流会が行なわれました。生徒たちは、お世話になった方々との再会に大喜びで、思い出を語り合ったり、日本の文化を説明したりしていました。生徒はおもてなしのために選んだ日本のお菓子をもち寄って、紹介しながら食べていただきました。「おいしい！ついつい手が出る」と大変喜んでもらいました。和光国際高等学校の生徒はまたぜひ来てほしい、歓迎する、という言葉をいただき、名残を惜しみつつお別れをしました。



【総合的な学習の時間:3年生理科選択】平成29年10月13日(金)

学習院女子大学の品川教授をお招きして、食育をテーマに講義をして頂きました。今回は、本物のアサリを解剖し、アサリの構造や働きを自らの観察した事実から考えていくという内容でした。最後には、むき身のアサリと殻つきのアサリでお味噌汁を作って、だしの違いを試してみるようになりました。見事に違いが分かり驚きでした。ふだん何気なく接しているアサリが極めて複雑な構造で、合理的な生き方をしている生き物であることに感動し、それが人間の生活や他の生物と大切なつながりとなっていることに気付いた1時間となりました。



【和光第四小学校での1日(和国1年生の体験)】

平成29年10月31日(火)1年生63名が小学校との交流会に参加しました。クラスを数名ずつで担当し、1日一緒に過ごしました。もちろん給食も一緒。不安も子ども達が吹き飛ばしてくれたようです。「5年生の担任の先生が、onとoffの切り替えがすごく上手で笑わせるところと集中させるところとても勉強になり、こんな先生になりたいと思いました。」「自分の小学校の時になかった特別支援学級を担当して、先生が子供たちの特徴を把握して接しておられる様子に、一瞬一瞬が勉強になりました。様々なことに対する有難味を実感し、とても有意義な時間を過ごせました。」・・・等々の感想には、皆、楽しかった、別れが惜しかった、刺激的だったと結んでありました。



【頑張ってます、部活動】 陸上部：関東大会出場おめでとう！！陸上部からの報告です。

応援ありがとうございます。関東大会3名出場しました。当日は台風接近の悪天候の中、しっかりと結果を残すことができました。

1-3吉中日向子(400m優勝) 2-6久保田健介(110mH6位)、2-2吉岡里佳子(砲丸投9位)

*吉中日向子選手は、日本選手権リレーU18男女混合4×400mリレー埼玉県代表チームにも選ばれ、アンカーを務めました。全国大会5位入賞という立派な結果です！



道
相田 みつを

長い人生にはなあ
どんなに避けようとしても
どうしても通らなければならぬ道
ものがあるんだな
そんなときはその道を
黙って歩くことだな
墨細や弱音を吐かないでな
黙って歩くんだよ
ただ黙って
涙なんか見せちゃダメだぜ
そしてなあその時なんだよ
人間としてのいのちの根が
ふかくなるのは……

秋は、いろいろな思い出を作りながら深まって・・・
この詩を和国の
皆さんに送ります。

教頭 岩崎広巳