



頂上の目指し方

2学年主任、人権教育・研修課長 青野 志津香

「これから上り坂だ…。」ランニング中の私はこの時、女子マラソンの元世界記録保持者、シドニーオリンピック金メダリストの高橋尚子さんのアドバイスに従う。「上り坂は気のせいと思うこと。頂上は見ないで、腕を振って、目線は下に。」

（「坂は気のせい、きつくない。足元だけを見よう。あ、いつの間にか頂上にたどり着いた！」）

目の前に上り坂があれば、ほとんどの人は頂上を見て辛くなるのではないだろうか。中には上ることを諦めてしまう人もいるかもしれない。かつては公務員ランナーとよばれ、現在も数々の世界、国内大会で活躍している川内優輝選手も「上り坂を見るだけで精神的にきつくなる。精神的に感じた辛さは、体にでてきてしまう」と話していたそうだ。だからこそ、精神的に辛くならないように、気のせいと信じ、前向きに取り組むことが必要だと思う。

高校生活において、山の頂上は「目指す進路」。一人一人坂の角度は違っていても頂上を目指して上らなければならない。下り坂のような楽な道はないであろう。まずは、頂上を見てある程度自分の山の高さを知る（目指す進路への難易度を把握することは必要）。ここで諦めてはならない。まず一步を踏み出すために、足元を見て、自分が今すべきことをこつこつと行う。「今やっていることは辛いことではない、しんどいのは気のせいだ。さあ、今日もやるぞと腕を振って鉛筆を持ち、目線は課題プリントや問題集に。」（進路実現に日々の勉強は必要です）

そして大切なこと。頂上から見下ろす景色は素晴らしい。絶対見てやるぞ（進路実現する）という気持ちは常に持つ。（最終目標がなければ坂は上れません）

ちなみに、高橋尚子さんの「頂上は見ない、目線は下」というアドバイスには、「あごが上がらないようにして前傾姿勢を保つことで、足が自然に前に進む」という根拠がある。ランニングをする皆さんの参考に…。

日	曜	11月行事予定	昼食補助
1	火		○
2	水		○
3	木	文化の日	
4	金	文化祭準備	○
5	土		
6	日	文化祭	
7	月	代休日・納金日	
8	火	2年基礎学力テスト④ ※月曜日の時間割	○
9	水	漢字テスト⑫	○
10	木		○
11	金		○
12	土	オープンスクール 授業公開	
13	日	第2回英検(2次) 全商ビジネス計算検定	
14	月	代休日	
15	火	2年基礎学力テスト⑤ みんなの学校 平常課外	○
16	水	漢字テスト⑬ ↓	○
17	木	人権・同和教育 HR 活動	○
18	金		○
19	土	↓高文祭	
20	日	↓	
21	月		平常課外 ○
22	火	※給食なし ↓	
23	水	勤労感謝の日	
24	木	考査発表	○
25	金		○
26	土		
27	日	家庭学習時間調査～12/5 全商ビジネス文書検定	
28	月		○
29	火		○
30	水	↓期末考査～12/6	

日	曜	12月行事予定	昼食補助
1	木	↓期末考査	
2	金	↓	
3	土		
4	日		
5	月	↓	
6	火	↓身だしなみ指導(学年) 地震防災訓練	
7	水	納金日	○
8	木		○
9	金	3年駿台共通プレテスト(放課後)	○
10	土	3年駿台共通プレテスト 1・2年サタデースクール	
11	日		
12	月		○
13	火	みんなの学校	○
14	水	漢字テスト⑭	○
15	木	グループマッチ	○
16	金		○
17	土		
18	日		
19	月	午前中授業 保護者懇談会 ↓	
20	火	終業式 ↓	
21	水	↓冬季課外 2年就職ガイダンス ↓	
22	木	↓ ↓	
23	金	↓ ↓	
24	土		
25	日		
26	月	↓	
27	火	↓ 3年大学入学共通テスト代ゼミバック模試(午後)	
28	水	3年大学入学共通テスト代ゼミバック模試	
29	木		
30	金		
31	土		

2年生 修学旅行 ～旅の思い出～

二年生が修学旅行に行きました！行先は東京！東京スカイツリーにお台場、ディズニーシーと、楽しみながら勉強してきました。

今月号は、本校二年生が参加した修学旅行の様子をお届けします。

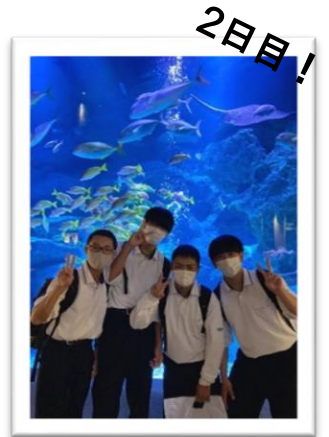
一日目は、松山空港から東京へ旅立ちました。飛行機に乗るのが初めての生徒も多く、離陸時には「キャー」と歓声(?)があがったり、みんな興奮気味な様子。最初の目的地は東京スカイツリー。少しガスがかかっていて、富士山までは見られませんでした。上空から見る都会の景色を楽しみました。



スカイツリーの下で。道路の真ん中で通行人に見守られながらの一枚。笑



都内自主研修



二日目は都内自主研修。朝、ホテルを出発した後はそれぞれが行きたいところに出かけていきました。最後のゴールは「お台場フジテレビ」に集合。無事、時間までに全員がゴールすることができました。



あいにくの雨でしたが、念願のディズニーシーを楽しみました。夢の国では男子も女子も耳が生えるらしい。



自分だけのマイカップヌードルを作成！カップに絵を描いて、具材も選べるなんて☆



最終日は横浜に移動して、「カップヌードルミュージアム」の見学と「横浜中華街」での自由散策。

旧生徒会役員のみなさん、お疲れさま！新役員のみなさん
よろしくお祈いします。



左)旧生徒会役員のみなさん、右)新生徒会役員のみなさん 3年生の人数が少ない代でしたが、最後まで学校をリードしてくれました。

新 生徒会長 阿部 縁 さん

3年生が繋いでくれた伝統を引き継ぎ、学校をよりよくできるよう、頑張っていきたいと思います。特に、地域と連携した企画にも力を入れていきたいとおもっています。伯方分校は元気のよい生徒が多いですから、私たちの力で地域に元気をお届けしていけるよう、頑張っていきたいです。

