

グローバル教育 ニュージーランド春期留学

高校2年3組 〇〇 〇〇

私は英語でのコミュニケーションに興味があったため、春休みにニュージーランドへの短期留学に参加しました。海外に行くのは今回が初めてだったので、期待と不安が入り交じった気持ちで出発しました。

ニュージーランドに到着すると、ホストファミリーが迎えに来てくれ、たくさん話しかけてくれたのですが、話すスピードが速く、ほとんど聞き取ることができず戸惑ってしまいました。それでも、私たちに嫌な顔ひとつせず、理解できるまで何度もゆっくり話してくれたので、とても安心したことを覚えています。

平日はオネハンガ高校に通い、一人ひとりにパディがつき、そのパディのクラスと一緒に授業を受けました。ホストファミリーのような年上の方だけでなく、同年代の生徒とも英語で交流できたことは、とても刺激になる経験でした。学校は、生徒も先生もフレンドリーで、自由で明るい雰囲気にあふれていました。

今回の短期留学を振り返ると、優しい人たちとの素敵な出会いや温かい環境に恵まれ、留学前よりも物事を前向きに考えられるようになったと感じています。ホストファミリーや高校でできた友達が「ぜひまたニュージーランドに来てほしい」と言ってくれたので、もっと成長した姿で、もう一度みんなに会いに行きたいと思います。



中学サッカー部

中学サッカー部は週4日、芝川グラウンドで活動しています。小学校からサッカーをやってきた子も多いですが、中学校からサッカーを始めた人も何人かいます。顧問や外部コーチにサッカー経験があり、技術面の指導をしています。それにより、初心者からでもサッカーを上達することができます。部員はサッカーが好きな子が多く、練習に関しても熱心に取り組んでいる様子が見られます。ここ近年の実績で、

- ・新人戦で3回戦
- ・令和4、5年度冬季大会で決勝トーナメント
- ・さいたま市リーグU-15高円宮杯に2年連続で県南大会に出場することができました。

今年度は、県南大会と学校総合体育大会でどちらも初戦敗退となり、部員は悔しい想いをしました。1、2年生主体のチームになり、公式戦をできるだけ勝利することを目指し、日々精進してまいりますので、よろしく願いいたします。

(顧問 〇〇 〇〇)



高校男子ソフトテニス部

男子ソフトテニス部は現在、2年生18人、1年生14人の計32人で活動しています。6月に引退した3年生は11人所属していましたが、最後の大会で素晴らしい結果を残すことができました。

まず、関東高等学校体育大会ソフトテニス競技県予選会南部地区予選会において、個人戦で3ペアが県大会に進出することができました。3ペアの進出は大宮開成高校として10年ぶりの快挙です。さらに県大会でも満尾・竹田ペアが1勝することができ、私たち顧問としてもしばらく目にしていなかった素晴らしい景色を見せてくれ、非常に感動しました。また、春季さいたま市内高等学校ソフトテニス大会（団体戦）では、こちらも10年ぶりにベスト4に進出することができました。

先輩たちの雄姿を目の当たりにした後輩たちの、さらなる飛躍を期待し、引き続き精進していきたいと考えています。

(顧問 〇〇 〇〇)



愛・知・和



大宮開成

発行

学校法人 開成学園
大宮開成中学・高等学校新聞委員会〒330-8567 埼玉県さいたま市
大宮区堀の内町1-615

電話 048(641)7161(代)

ベストコンディションを
求めて

理事長

松崎 一 洋

心身ともに自らのコンディションを良い状態に保つにはどうすればよいでしょう。かねてより試行錯誤を続けています。

忙しさで目の回る日々も年齢とキャリアを重ねるうちに落ち着き、いずれ少しは楽に過ごせるようになってほしいのですが、そうはなりません。仕事の重責を担いつつ現場の第一線で立ち動く機会も多いですし、自分で選んだ道ですが剣道と空手の稽古を続ける中、今でもガチで試合や道場マッチを行う機会があること（武道には引退がありません）から、自らのコンディションを整えることはとても重要です。これは、部活等の学校活動にいそしむつつ受験を見据え懸命に勉強を続ける、多くの生徒の皆さんにも同じく大事なことでないでしょうか。

良い睡眠と食事が大切であることは皆さん解ると思います。では良い睡眠とは？良い食事とは？解っているようであまり解っていないのが実情でしょう。睡眠については自分にとって必要な量を規則正しく取れていればまずは良いのですが、日々の出来事に追われて難しい時もありますね。食事はどうでしょう？周りを見ると、栄養バランスなど考えず好きなものを好きなように食べる人が少なくありません。それで健康なら良いのですが、実際、パフォーマンスを発揮できない人には食事を疎かにしている人が多いと感じます。私の場合、生活が不規則なこともあり、食事には気を使います。良質な水、新鮮な野菜、必要十分な量のたんぱく質と脂質を摂るように心掛け、つい多くなりがちな糖質は摂りすぎないようにしています。そしてやはり適度な運動は大事でしょう。まあ解っていても理想通りに過ごすのは難しいですね。私も心の友の晩酌(笑)は欠かせませんが、多忙な割には元気な方だと思っています。

考えなしの生活習慣でも元気な人はいますし、ずっと健康に気を付けていた人が大病を患うこともあるので、人間の身体は機械とは違い、理屈だけで整うわけではないようです。結局、コンディションをつくるためにできるのは、まずは己のすべきことを考え精一杯それを行い、適度に体も動かし、加工食品ではない自然のパワーを持つ食材をバランスよく摂り、お風呂でゆっくりリラックスして、あとはコテンと眠りにつく、という当たり前のことになるのだと思います。

非常勤の私は学校に来る日は普段よりかなり早起きとなるため、実は学校では常に寝不足の顔をさらしていることをここで白状します。皆さん、お互いにベストなコンディションで日々を過ごせるよう、改めて考えてみませんか。

人生、
イエスというために

校長

松崎 慶 喜

「時間がない、タイパ重視」「あれからもう1年？」…誰もが覚えのあるこの感覚はしかし、人生の充実感や幸福感を損なうかも、と時間学の一川誠さん（千葉大学大学院教授）はショッキングなことを言っています。

時間の感じ方の要因の一つに「記憶」があります。「体験に関する記憶（長期記憶）」をもっているほど時間を長く感じる。例えば子どもは「初めての体験」が多く記憶も残りやすいため時間を長く感じる一方、大人は日常に慣れてしまい体験の記憶が薄く、時間を短く感じてしまいます。

では時間を長く感じるためにはどうすればよいか。それは「記憶をしっかり残すこと」、あれもやろうこれもやろうと「詰め込まないこと」。なぜなら、記憶を残すには一つ一つの体験が「区切られて」いることが必要で、動画の倍速視聴のように効率よく一度に多くのことをこなそうとすると、体験や記憶が“ひとまとめのもの”となってしまう、結果として何も特別に思い出されない＝空しく過ぎた時間と認識されてしまうのだそうです。

ちなみに長期記憶を多くもつ人ほど自己評価・人生の満足度が高いことも分かっており、「タイパ重視では幸せになれない」と一川さんは断言します。

自分の大学時代を思い出しました。1・2年次の授業は玉石混交・突然休講。2ヶ月もの夏休み・冬休み（恩恵も得ましたが）。「3・4年だけで十分だった」と当時は否定的に思っていました。しかし上記の説に従うならば、余裕ある学生生活が記憶を“区切れ”させ、おかげで友人・先輩と何を話したとか、何処の地で〇〇を見て感動したなどを鮮明に覚えていて、旧友との話にも花が咲くののだといえそうです。その意味では当時の大学（と親）に感謝すべきかもしれません。

昨今、大学は祝日も律儀に授業、3年で就職活動、社会人になればタイパ礼賛…。私としてはあえて流れに竿を刺し、後の人生にイエスと言うためにも、生徒たちにはどこかで留学や一人旅など“ひとまとめ”にできない体験、各駅停車の世界も味わってほしいといつもの結論になってしまっているのですが、保護者の皆様からは「また余計なことを…」とお叱りをいただきそうです。

参考：一川誠『はくち大切なことに使える時間はもう、あまりないから』SBクリエイティブ

写真：以前の本校の夏期ホームステイ先・LA郊外の山道



サマーキャンプ・チャレンジキャンプ

中学1年 学年主任 ○○ ○○
一貫高校2年 学年主任 ○○ ○○

中学1年生は6月19日（金）～6月21日（日）、高校2年生は6月19日（金）～6月22日（月）に、長野県北佐久郡にある池の平白樺高原ホテルにて行われました。

中学1年生は日頃の学習環境から離れ、星空観賞、農業体験、牧場体験を通じて自然・命の大切さや仲間との協調性を学びました。今まで本で学んできたことを実際に経験したり、体感したりできたと思います。この経験を活かし、今後の学習や仲間との日々を大切にしてほしいと思います。

高校2年生はリーダーシップ、受験生として自分の限界に挑戦することを目標に、約10時間に及ぶ自習チャレンジ、高校2年生引率者と中学1年生引率者によるゼミ、バーベキュー、最終日にカヌー体験をしました。このキャンプを通して、受験生としての意識を持ち、今後の大学入試に向け一致団結して進んでいけると確信しています。

この研修にて合同で行ったハイキングやカレー作りの際に高校2年生が中学1年生に優しく丁寧な接し、導く姿と、先輩と積極的に話す中学1年生の明るさと素直さが非常に微笑ましく、大変印象的で両学年とも成長が見られたキャンプでした。



中高一貫部 体育祭

緑団 団長 高校3年A組 ○○ ○○

今年度の体育祭は直前まで雨予報でしたが、我が校の晴れ男、晴れ女たちのおかげで晴天に恵まれました。今回からパフォーマンスを高校2年生に手伝ってもらおうという形式に変わりました。面識のない人たちとの共同作業でしたが、各団素晴らしく頼りがいのあるパフォーマンス責任者に恵まれ、完成度の高い演技を行うことができました。当日も各団が目標を掲げ、学年を超えて団結し、四団の気風を各々に表し、体育祭を楽しんでいました。我々団長4人

はついてきてくれた仲間たちを心から誇りに思っています。初めは中1から高3までの個性豊かな大人数をうまくまとめられるのかという不安でいっぱいでしたが、勝利に貪欲な団員たちのおかげで不安は消え去りました。他の団も同じだと思います。当日は、太鼓を用いた応援を行った我々緑団を始めとして各団の応援の声がこれまでにないほど響きわたっていたように感じます。

こんなに素晴らしい体育祭を滞りなく行えたのは生徒全員、先生方、保護者の方々のご協力のおかげです。体育祭にご協力くださった皆様、本当にありがとうございました。



成長多い研修 ～国際平和研修（沖縄）～

中学3年 学年主任 ○○ ○○

去る6月19日（金）～22日（月）、中学3年生は「国際平和研修（沖縄）」に赴いた。本校一貫部の生徒は、第2ステージの中学3年生からは、世界に視野を広げる。沖縄は、豊かな生態系や固有の文化・伝統だけでなく、苦難の歴史・平和の維持とは何かを学ぶ地でもある。義務教育修了を前に、歴史に向き合い、平和を築き、維持するということの尊さと難しさについて考える新しい企画だ。自己理解だけでなく他者理解が不可欠であることを学び、国際人としての自覚を促す。

事前学習として、学年の取り組みだけでなく、国語や社会の時間には沖縄戦に関する資料や映像を用いての授業活動もあった。国語科の成田教諭は「難しい問題に15歳なりに真剣に取り組む姿が印象的だった」と述べている。教員研修委員小川教諭は「この研修を機会に国際感覚豊かな教養人になってもらいたい」と語っていた。

研修中は好天に恵まれ平和学習だけでなく、体験学習、水族館見学も行われた。「難しい問題も、楽しい体験も同じ温度で取り組めるのがこの学年の強み」と小川教諭は胸を張る。

この研修が終わるといよいよ探究活動も本格化だ。次の成長が楽しみである。



芸術鑑賞会

生徒会芸術鑑賞会担当 ○○ ○○

4月27日（月）に大宮ソニックシティにて芸術鑑賞会が行われました。

今年度は、「あべや・志多ら 民謡邦楽スペシャルライブ」と題して、津軽三味線の「あべや」と和太鼓の「志多ら」の皆さんにご出演いただきました。「あべや」は、津軽三味線の全国コンクールで優勝経験をもつ阿部金三郎さん・銀三郎さん兄弟を中心メンバーとした若手・津軽三味線奏者のユニットです。また、「志多ら」は、豊かな自然と伝統芸が息づく愛知県奥三河を拠点とし、国の重要無形民俗文化財である「花祭り」を住民となって受け継ぎながら、新たな文化を創造しているユニットです。

開演直前、静寂に包まれる中で突然客席のドアが開き、太鼓と笛の音とともに白虎行列が登場しました。出演者の方の太鼓と笛の音で行脚した白虎たちは生徒たちが演じており、会場を沸かせました。その後、阿部兄弟のお二人の軽快なトークと華やかかつ躍動感のある演奏で会場全体が一層盛り上がりました。また、「志多ら」の皆さんによる和太鼓の演奏は、和太鼓の音色と勇ましい撥さばきに圧倒されました。ソーラン節を踊るコーナーでは、出演者の方々の演奏に合わせて、生徒たちが有志でステージに上がり演舞を披露しましたが、出演者の方から「今までで一番盛り上がりました！」とお言葉をいただくほどの熱狂的なソーラン節となりました。そして、演目の終盤には本校和太鼓部とのコラボレーションも実現し、見ごたえ・聴きごたえ抜群の素晴らしい機会となりました。

最後に、今年度も充実した芸術鑑賞会が実施できたのも生徒の皆さんや関係者の皆さんのご協力があったことです。心より感謝申し上げます。



高校部 体育祭

赤団 団長 高校3年1組 ○○ ○○

優勝という最高の結果をつかむことができ、本当にうれしく思います。この優勝は、決して団長一人の力ではありません。競技で最後まで全力を尽くしたみんな、忙しい中で準備や運営してくれた係の人たち、一人ひとりの頑張りが積み重なって手にすることができた優勝です。

練習では思うようにいかず、意見がぶつかることや、不安になることもありましたが、それでも互いを信じ、「絶対に優勝する」という同じ目標に向かって努力を続けられたこ

とが、この結果につながったのだと思います。

団長として、みんなを引っ張れているのか悩んだ日もありましたが、逆に何度もみんなの姿に励まされました。この団の仲間と最後まで戦えたことが、何よりの誇りです。

今回の体育祭で学んだ、仲間を信じることを、最後まで諦めずに挑戦することを、これからの学校生活や将来にも生かしていきたいです。そして、ライバルとして全力で戦ってくれた他団の皆さんにも心から感謝しています。この優勝は、団のみんな全員で勝ち取った最高の勲章です。本当にありがとうございました。



山梨交流合宿を終えて

高校1年8組 研修委員長 ○○ ○○

山梨交流合宿の目的は、自分とは違う他者の考え方や感じ方を知り、自己理解につなげていくことです。「クラスミーティング」では、自己紹介・他己紹介を通して、様々な経験があったからこそ今の自分があるということを実感しました。また、他者への「共感」を身に付けることができたと思います。「飯盒炊爨」では、メンバーと役割を分担し、時間内にカレーを作ることで他者と「協力」することができました。「アクティビティ」では、クラスによって内容は様々でしたが、それぞれが「挑戦」をすることができたのではないのでしょうか。

山梨交流合宿を通して、私たち高校部1学年の生徒は、これまでの自分を振り返り、今の自分がどのような存在であるのかを再確認することができました。「共感」し、「協力」し、「挑戦」したあの3日間は、間違いなくこれからの私たちを支える強固な土台となります。山梨で見たあの富士山のように、私たちも優しく、そして力強く、ここから大きく成長していきたいです。

