



西高新聞

NAGASAKI NISHI INFORMATION

第291号

令和5年9月29日 発行

編集責任者 初村 一郎

http://www.nagasaki-nishi.ed.jp

信頼され続ける学校 学びがいのある学校 居場所のある学校

校長室から

「目標の可視化」

校長 初村 一郎

全校生徒830名がそれぞれの持ち味を存分に発揮し、自分たちの手で創り上げた運動会と西高祭。活気にあふれた素晴らしい祭典になりました。生徒たちは、ここで得た達成感や満足感を原動力に、今後ますます成長してくれるものと確信します。ご参観いただいた皆様方のご厚情に支えられ、盛会のうちに終了できましたことに改めてお礼申し上げます。

さて、今やアメリカ大リーグで大活躍の大谷翔平選手。高校下積みの時代、目標達成に向けて取り組んだ次の行動こそが今を支えています。紹介してみたいと思います。

大谷選手の**目標達成シート**。見てわかるとおり、『8球団からドラフト1位指名される』ことを最大の目標に掲げて努力することを決意。その目標達成のために必要な要素として、「体づくり」「コントロール」「キレ」「スピード」「変化球」「メンタル」「人間性」「運」を洗い出しています。体力面・技術面を挙げるのは領けるところですが、8つの要素のうち3つ、精神面を挙げているところが目を引きまします。そして、8つの要素それぞれを具体的に掘り下げ、細かな8つの行動にまで落とし込んでいます。

例えば、「メンタル」の要素では、“はっきりとした目標・目的を持つ”“一喜一憂しない”“頭は冷静に心は熱く”“ピンチに強い”“雰囲気になれない”“波をつくらない”“勝利への執念”“仲間を思いやる心”。

「人間性」の要素では、“感性”“愛される人間”“計画性”“思いやり”“感謝”“礼儀”“信頼される人間”“継続力”。

「運」の要素では、“あいさつ”“ゴミ拾い”“部屋そうじ”“道具を大切に使う”“審判さんへの態度”“プラス思考”“応援される人間になる”“本を読む”といった具合です。

「人間性」を磨くことを大切にすると「運」も味方するようになります。“ゴミ拾い”とありますが、敬遠されて一塁へ走る途中、落ちているゴミを拾う姿をテレビで見たことがあります。人がボーイ捨てした「運」を拾うんだそうです。何とも、こうした態度が自然体で現れるのは、高校時代からの積み重ねだからこそ。私の中で、目標達成シートとテレビでの姿がリンクし、衝撃を受けた瞬間でした。

目標達成に何が必要かを考え、イメージする。そして、必要な要素を細分化し、「叶えたいこと」への道のりを図る。一度にすべての要素をクリアしていくのは難しいですが、具体的な行動を一つ一つ実践していけば、自ずと最大の目標にたどり着くということを教えてもらえたように思います。

【大谷選手が高校時代に立てた**目標達成シート**】

体の ケア	サブ リメン トを 飲む	F S Q 90 kg	イン ス テッ プ 改善	体幹 強化	軸を ぶらさ ない	角度を つける	上から ボールを たたく	リスト の強化
柔軟性	体づくり	R S Q 130 kg	リリース ポイント の安定	コント ロール	不安を なくす	かまな い	キレ	下半身 主導
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下腿の 強化	体を 開かな い	メンタル コントロ ールをす る	ボールを 前でリリ ース	回転数 アップ	可動域
はっきり とした 目標的 を持つ	一喜 一憂 しない	頭は冷 静に心 は熱く	体づく り	コント ロール	キレ	軸で まわる	下腿の 強化	体重 増加
ピンチ に強い	メンタル	雰囲気 になれ ない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160 km/h	体幹 強化	スピード 160 km/h	肩周り の強化
度をつ くらな い	勝利へ の執念	仲間を 思いや る心	人間性	運	変化球	可動域	ライアー キャッチ ボール	ビッツ を増やす
感性	愛され る人間	計画性	あいさ つ	ゴミ 拾い	部屋 そうじ	カウント ボールを 増やす	フォーク 完成	おげー のキレ
思い やり	人間性	感謝	道具を 大切に 使う	運	審判さ んへの 態度	遅く遅差 のある カーブ	変化球	左打者 への 決め球
礼儀	信頼 される 人間	継続力	プラス 思考	応援さ れる人 間にな る	本を 読む	ストレ ートと 同じ フォーム で投げる	ストライ クから ボールに 変える コントロ ール	奥行き をイメ ージ

目標達成までを可視化し明確にすることで、頭の中も整理がつき、目標を見失わず計画的に取り組むことができる。目標が人を引っ張り上げてくれるのです。これは、スポーツだけに限らず、学問や芸術、ビジネスにおいても効果的に活用できるはずです。

学習、部活動、その他のジャンルにおいても、心の部分を大切にしながら、自分の目標達成に向けて可視化した取組を積み重ねていきたいものです。

生徒諸君には、ぜひ参考にしてもらおうとともに、目標を掲げて頑張ることの大切さを実感できる3年間にしてほしいと思います。

「消費生活（授業支援）講座」 8月22日（火）～24日（木）

家庭科の授業で本校1年生を対象に、長崎県消費生活センターによる授業支援が行われました。賢い消費者を目指すために、消費者生活相談員の方に「SDG s」や「エシカル消費者」についてスライドや動画を活用した授業をして頂きました。

現在、地球は「温暖化」から「沸騰化」の時代に突入しているともいわれ、今年の7月4日は「12万5000年間で一番暑い日」を記録したり、900hPa以下のスーパー台風が発生し甚大な被害を受けたり、永久凍土の融解により国土が消失する可能性があったりなど、地球規模で危機的状況を迎えつつあることや、持続可能な社会を実現するためには一人ひとりの行動（アクション）が大切であることを学ぶ機会となりました。

【家庭科教諭 小玉 宏美】



薬物乱用防止講話 9月12日（火）

近年、県内外で未成年者や若者による薬物所持の逮捕者が増加し、身近に違法薬物の脅威が差し迫っていることを受け、県警スクールサポーターの川口 肇 様を講師にお招きして、薬物乱用防止講座を実施しました。校内放送による教室での講話形式の実施となりましたが、生徒達は電子黒板に投影されたスライドに目を通しながら、真剣に講師の話に耳を傾けていました。最初に薬物乱用の実態について説明がありました。全国的に若者の薬物乱用者が増加していること、現在のネット社会では誰もが違法薬物に関係したトラブルに巻き込まれる可能性があることなどについて説明があり、生徒たちも薬物乱用に関する理解が深まったことと思います。

薬物乱用は社会からの信用を失うほか、身体的・精神的にも大きな影響を及ぼすため、断る勇気を持つこと、誰かに相談すること、社会のルールを守って生活することの3つが大切であることを学びました。正しい知識を身に付けるとともに、情報を見極めて、心身共に健康な社会生活を送っていくためにも、是非ご家庭でも薬物乱用防止について考える時間を作ってみてください。

【自律育成部主任 前田 敦広】



長大ガイダンス 9月16日（土）

高大連携事業の一環として、長崎大学と九州大学の出前講座が行われました。これは、両大学の先生方が、大学で行われる講義を高校生に体験してもらうということが主な目的です。講座は12の分野（学部）に分かれ、生徒はそれぞれの興味に応じて2講座を受講しました。講義は前半と後半で異なる講座を選択し、受講するという形式で行われました。生徒は大学の先生による専門的な講義内容に触れ、熱心な態度で受講していました。これからの進路選択に役立ててほしいと思います。



【進路指導部 石橋 周一郎】

令和5年度 第75回運動会を終えて 9月3日(日)

4年ぶりに制限を設けることなく開催することができた第75回運動会。今年のテーマ「青春西高（せいしゅんさいこう）～開放と爆発の1日～」のもと、生徒が主役の楽しさあふれる運動会となりました。運動会を取りまとめてくれた実行委員長と各班を率いた4人の班長に運動会を振り返ってもらいました。

【保健体育科主任 大久保 耕造】

○実行委員長 3年5組 森川 日香莉

今年の運動会はコロナの制限も緩和され、3年生でさえも初めてのことで、実行委員としての運営も戸惑うことが多く、とても不安でした。私自身、運動は得意ではありませんが運動会大好きです。だからこそ選手として参加した人も参観に来られた方々も全員が楽しかったと思える運動会を作りたいと思っていました。各班の全員が協力してくれたおかげで最高の運動会を開催することができました。運動会は終わりましたが、これからは運動会で築いた団結力を普段の学校生活に活かしていきたいと考えています。



○青組班長 3年2組 高野 大宙

私は青組の班長をすることが決まった時、人生最後の運動会を班長という重要な立場で参加することができるという高揚感と、こんな大きな役割が私に務まるのかという不安な気持ちがありました。しかし、運動会が終わった今考えると、とても良い経験になったと感じています。結局最後まで班長らしい言動をできていた自信はありませんが、皆さんが支えてくれたおかげで最高の運動会にすることができました。本当にありがとうございました。



○黄組班長 3年4組 篠 鴻明

中間の熱い声援、芸術ともいえる応援団の演舞、躍動の美に満ちた各々の競技、私は未だ感動の余韻に浸っています。この運動会は単なる競技会という勝負の枠組みに留まらず、全班の情熱と各団の絆を呈した和衷共同の場でもありました。これまでのコロナウイルスの逆境を乗り越えた私達の不撓不屈の精神と、運動会の真髄ともいえる競技者と観客との一体感を余すところなく昇華させ、4年ぶりとなる完全体の運動会として相応しいものを作り上げました。空前絶後のカモンロッソここに極まれり。



○白組班長 3年1組 大久保 凜汰朗

最初は不安もありましたが、周りの人がたくさんサポートしてくれたおかげで班を運営する事が出来ました。副班長や応援団長、マスコット係、パネル係や競技責任者などの人達には特に感謝しています。1番の思い出として残っているのは応援団の活動です。本番はさまざまなハプニングばかりでしたが、とても楽しく過ごすことができました。行進や競技練習なども含む運動会、全てにおいて白組としてみんなで団結することが出来ました。自分史上最高の運動会になりました。白組の皆さんありがとうございました！



○赤組班長 3年3組 末永 隼斗

自分が班長をやる上で大切だと思ったことはメンタルの持ち方です。例えば、班長セレモニーの時に、全校生徒の前で1発芸を披露して1番の爆笑をいただくことが出来ました。マスコット作成ではみんながひとつになった途端に作業のスピードが格段にアップし、最終的には優勝することが出来ました。他にもパネル作成や競技責任者、集団行動の責任者などがそれぞれの場面でリーダーシップを発揮してくれたおかげで



円滑に事を進めることが出来ました。この運動会を通して得た知見をこれからの学校生活で存分に発揮していきたいと思います。



令和5年度 西高祭 9月9日(土)～10日(日)

西高祭が9月9日(土)～10(日)に行われました。今回の目玉は食物バザーの復活。1・2年生のクラス催事の一環で、うどん500食、カレー400食、パン販売750個、ジュース300本(概数)を準備しました。日曜日は中学生向けの学校説明会もあり、朝早くから西高祭を鑑賞してもらうことで自由な雰囲気も感じてもらえたと思います。テーマは「羽化」～つくれ西高のあたらしい轍(わだち)。生徒会長と副会長の先導役と応募してくれた実行委員19名、生徒主体で企画・運営し、3年生も助っ人で盛り上げや進行を支え、カフェ風に食事会場の机の配置を工夫するなど、いろいろな場面で手伝ってくれました。西高祭のために2年生の吹奏楽部、植松君が楽曲『Story』を作曲。エンディングで音楽・ギター・吹奏楽部がお披露目しました。お気づき・ご感想をいただきながら、「あたらしい轍」が次年度へつながっていくことを願います。

【自律活動部 麻生 今日子】

制限のない4年ぶりの通常開催の西高祭で、準備の段階から手探りで作業を進めていきました。それぞれのクラス、部活が創意工夫を凝らした、今できる最高の西高祭だったと思います。皆さんの協力をととても嬉しく感じました。コロナ禍にあっても、西高の先輩方が繋いできた想いを「羽化」させることができた西高祭だったのではないのでしょうか。足を運んでくださったたくさんの皆様、また食物バザーにかかわってくださった地域の皆様に心より感謝いたします。本当にありがとうございました。

【生徒会長 道山 優香】

