

早春に思い出刻み **第60回**
卒業式を挙行
 平成23年3月3日



三月三日、第六〇回卒業証書授与式が挙行され、三年生が巣立つて行った。多くのご来賓の皆様保護者の方々のご参列をいただき、厳粛な中にも感動あるすばらしい卒業式となった。バラの花を胸につけた卒業生は皆、誇らしげな表情で入場した。

卒業証書授与では、卒業生の凜とした返事が体育館に響き渡った。牧幸夫校長から卒業生二〇六名に卒業証書が授与された。

牧校長は式辞の中で、「何としても志を達成させようとする気概を持って欲しい」と説いた。

て、人生の新たなスタートを切る卒業生たちを激励した。

ついでご来賓からのそれぞれ温かい御祝の言葉をいただき、卒業生は真剣に聞き入っていた。卒業生代表として「感謝の言葉」を述べた青山愛子さん(砂中)は、途中涙で声を詰まらせながらも、高校三年間、世話になった人々への感謝の言葉を中心に、自分たちの成長に思いを馳せながら感謝の意を表した。

約二時間にわたり和やかな空気が流れる中卒業式は閉幕となった。

本校を巣立つ卒業生の今後の活躍に期待したい。



発行所
 山村国際高等学校
 坂戸市千代田1-2-23
 ☎ 049-281-0221

印刷所
 望月印刷株式会社

http://homepage2.nifty.com/yamakoku/

各賞授与は次の通り

- 山村学園理事長賞
 金森 (優太(浅羽野))
- 学校長賞
 菊地 春花(浅羽野)
- 後援会長賞
 菅原 彩 (与野東)
- 国際文化賞
 根本 佳恵 (オークマウンテン)
- 山村要二記念賞
 横山 潮里(志木)
- 山村ゆみよ記念賞
 吉田 晴香(男衾)
- 日本私立中高連合会会長賞
 鈴木 力矢(山口)
- 埼玉県私立中高協会会長賞
 秋山 岳 (川越東)
- 産業教育振興中央会長賞
 小林あゆ美(高萩北)
- 埼玉県産業教育振興会長賞
 長島 夢美(菅谷)
- 体育協会会長賞
 長崎 恭吾(三芳)
- 柳沼 里佳(坂戸)
- 三力年皆勤賞(三八名)
- 創立者賞 山下様 松本様
- 高校生新聞社賞
 剣道部三年生男子
- 卒業記念品
 一、 TENT
 一、 テント収納用物置
 一、 B館教室空調機器



「はたらけど／はたらけど猶わが生活 楽にならざり／ぢつと手を見る」は人口に膾炙した石川啄木の短歌である。「わがころ／けふもひそかに泣かむとす／友みな己が道をあゆめり」などとともに「一握の砂」(明43)に収載されている▼明治43年は大逆事件が興るなど、謂わばわが近代の暗黒の時でもあった。たとえば啄木は「心は何処かへ行きたくつても、何処といふ行くべきがない」(硝子窓)思いの中で、「時代閉塞の現状」(明43)を秘かに書き上げ、そんな時代と真摯に向き合い、明日の道を考察しようとした。先の短歌らには、その思いが込められてある。それは、志得ぬ身を自覚する中に生まれた、時代との闘いの認識であり、なお諦めぬ意志の持続でもあった。そこに青年の美と希望とがある▼閉塞感など、いつの時代にも色濃く漂っている。願わくば若さは、そこを常に前に向って意志してほしい▼明治44年6月、所沢・川越間を飛行機が飛んだ。早速啄木は詠う「見よ、今日も、かの蒼空に／飛行機の高く飛べるを。」と。閉塞感で覆われた空をつきぬけ、明日の世界に希望を見い出したまなざしとともに。

2年生 現地校と交流会 修学旅行



一〇月一六日から二二日の六泊七日でオーストラリア（シドニー・メルボルン）への修学旅行が実施された。

一〇月一六日、若葉駅前に集合し、バスで成田空港に向かう。搭乗手続きをし、オーストラリアへ。多くの生徒は海外旅行が初めてだったので、期待と不安が入り交じった表情が印象的であった。

一七日早朝、シドニー空港に到着。国内線へ乗り継ぎ、メルボルン空港へ。そこからバスでビクトリアマーカーケットに移動。短い時間であったが、各自が昼食をとり、買い物をして楽しんだ。そこから、メルボルン博物館、ユレカタワーを見学し、ホテルに到着した。

一八日、エメラルド公園で昼食。そこからパツフィビリ鉄道に乗車駅から列車に乗り込み、約一時間オーストラリアの壮大な景色を眺め気候を感じ生徒は大満足であった。午後は、メルボルン市内に戻り自主研修。日本語が通じない中で、生徒それぞれが貴重な経験を積むことができた。

一九日、この日は移動日。メルボルン空港からシドニー空港に。バスに乗りシドニー市内見学へ。ミセスマツコリー公園から徒歩でオペラハ

ウスまで移動。世界遺産であるオペラハウスを見上げ、その大きさに圧倒されていた。

二〇日、今回の旅行のメインとなる現地校との交流である。オープニングセレモニーでは、本校ファッシュンコースの生徒が、直実節を披露。現地校の先生・生徒から拍手喝采をあげた。セレモニー終了後は、各グループにわかれ歴史・スポーツ・習字・折り紙などの授業を通して交流を図った。短い時間であったが慣れない英語やボディランゲージを使い打ち解けることができた。そして別れを惜しみつつ、午後はシドニー市内自主研修を行った。

二一日、ブルーマウンテン・エコーポイントで壮大な景色を堪能。シドニー市内に戻りオリンピック公園で休憩した後、ボンダイビーチにどこを見ても映画のワンシーンのような美しい風景に生徒も感動に酔いしれていた。

二二日、早朝六時、成田へ到着。さすがに疲れた表情をした生徒もいたが、大きなトラブルもなく帰国することができた。

今回の修学旅行は、異文化の経験と日本の良さを再認識できた素晴らしいものであった。



若紫賞 (二一) 高島杏奈
夕顔賞 (二二) 房野稚奈
後援会長賞 (二一) 藤井瑛美
国語科奨励賞 (二四) 宇津木志帆



This year we had seven speakers. Tomoe Gonda challenged us to help end poverty. Her speech was passionate, meaningful and well prepared. Yuuki Matsui promised to do his best to help people suffering overseas. His speech showed great depth. Sayuri Kitahara talked about criminal profiling. Her speech was ambitious and interesting. Susanne Hackbarth talked about culture differences in Japanese. Eri Kitamura's speech was about the value of life. She spoke in a very clear and strong voice. Yoshie Makimoto talked about the oil spill in America. Her pronunciation was natural; and her speech was well written, progressing intelligently. Naomi Murakami's topic was the importance of English. She won the contest because she knew her speech well. That preparation gave her the confidence to perform strongly on stage.

Shining Star Prize: Naomi Murakami
Eternal Flame Prize: Yoshie Makimoto
Crystal Prize: Eri Kitamura

17名が競う

弁論大会・スピーチコンテスト



一月二六日は、全校生徒を体育館に集め、第三回校内弁論大会が開催された。出場した一〇名の題材は、いつも近くにいる家族のこと、友人との付き合いなど人間関係のこと、部活動など自分が一生懸命になっ

ていること、社会のマナーに関することなど、どれも高校生の身近にある話題であり、それらを皆の心に届くよう発表した。当日は、見学を希望した保護者の方々、本校第三者委員会の皆様も熱心に聞き入り、三四年続いている伝統行事を見守った。

送別会 先輩方お世話になりました

2月18日



二月十八日、三年生を送る会が生徒会の主催で開催された。三年生にとっては、三五日振りの登校日で、残りの登校日数は、卒業式を入れて四日である。そう、いよいよ卒業である。

下級生に拍手で迎えられ入場すると、まずはバトントワリング部の演技。先輩達を超えたいという気持ちで努力し、全国大会で二位を獲得した演技は、全校生徒を魅了した。

ダンス部はこの送別会のために創作したダンスで場内のあちこちから歓声が上がった。生徒会企画では、秋山君のヒューマンビートボックスが大喝采を浴びた。続けて登場したのは、軽音楽部の四バンド。どのバンドも一曲ずつではあるが、それぞれの個性を發揮していた。

毎年好評の映画研究部による映画には、今年も多くの先生方が登場。先生方の才能には恐れ入った。

放送部制作の三年間の行事

が詰まった映像では、まだあどけなさが残る自分を見て笑う、大人になった三年生の表情が印象的だった。

送別会は、新旧生徒会長によつて割られたくす玉からおめでとうの文字が下がり幕を閉じた。

二月二日、芸術鑑賞会が東京・大井町の四季劇場「夏」で行われた。演目は「美女と野獣」、ディズニーが演劇に進出した初めての作品で、広くこのストーリーは知られている。ディズニーターンもおなじみの名作である。

「フランスの片田舎に住むベルが父親の代わりに野獣の住む城に残った。やがて野獣はベルとの愛に目覚め、その求婚に答えると野獣は本来の姿に戻る。」

観劇後、生徒からは「ステージの照明が素敵だった」「とにかく感動した」「俳優さんが生き生きと演技していた」「野獣が王子に戻ったところで涙が出た」「感激！」などの感想が聞かれた。ミュージカルという舞台を初めて見



たという生徒も多く今回の芸術鑑賞会は大変印象に残ったようだ。

本校では毎年二月に芸術鑑賞会を実施しているが、様々な芸術・芸能分野を取り上げ、生徒諸君の感性に訴えられるステージを企画している。

美女と野獣を観劇 芸術鑑賞会



クリスマスイブの二月二十四日、吹奏楽団・福祉部、バトントワリング部は、埼玉県立嵐山郷を訪問しクリスマス会を行った。重度の知的発達障害や重症心身障害をもつ方々が入所する同施設への本校の訪問は今回で二二回目になり、昨年度は高校生新聞社賞が贈られた活動でもある。

会にあたり、同行した学校長の牧幸夫先生より「皆さんと一緒に楽しみましょう」との挨拶があり幕を開けた。

吹奏楽団は、「ジングルベル」「演歌メドレー」などを演奏し、バトントワリング部は「We Wish You A Merry Christmas」。「楽しいそり遊び」「サンタが町にやってくる」をバトン・ポンポンなど使い演技した。

また三部活合同で「きよしこの夜」「もろびとこぞりて」を合唱した。アンコールには「お正月」を演奏・演技し、会は華やかに終了した。

今回の訪問にあたり、数日前から調理部と吹奏楽団は嵐山郷全員の方に食べていただくようクッキーを作り、クリスマスプレゼントとして贈った。



全国大会で金賞受賞

バトントワリング部

一月八日(土)、千葉県幕張メッセにおいて第三八回マーチングバンド・バトントワリング全国大会が開催された。今回で一四年連続出場となる本校バトントワリング部は二名でチームを編成した。小構成部門には全国から一九校が出場し、本校は一位とは、五位差で惜しくも二位。しかしながら、二年ぶりの金賞を受賞した。部長柳沼里佳さんの創部初の全日本ソロコンテスト出場を筆頭に、メンバーの實力は、メキメキとあがり技術も向上した。新チームのデビュー戦、全国高校総合文化祭では緊張と力みで本来の演技ができなかつた悔しさから、個々

「メンタル面の強化」に力を注ぎ練習を重ねた。テーマ「克己」の文字通り精神的に強くなった選手達は県大会、関東大会とともに一位で通過、全国大会でも「心技体」一致の演技をし、大編成を含め全三六校中六位の成績を収めた。



が「メンタル面の強化」に力を注ぎ練習を重ねた。テーマ「克己」の文字通り精神的に強くなった選手達は県大会、関東大会をとともに一位で通過、全国大会でも「心技体」一致の演技をし、大編成を含め全三六校中六位の成績を収めた。

(出場者)

- ・柳沼 里佳 ③坂戸中
- ・荒木つぐみ ③鶴ヶ島中
- ・喜多 桃子 ③大井東中
- ・山本 蓉加 ③鶴ヶ島西中
- ・佐藤さつき ③城山中
- ・池田 舞 ③東金子中

部活の動き

大会結果

剣道

- ・松浦 智 ③東松山南中
- ・田中 麻未 ③鯨井中
- ・寺澤恵利香 ②鶴ヶ島中
- ・松本 千春 ②住吉中
- ・半田 梨帆 ②中条中
- ・寶野加奈子 ①住吉中

夏に新チームで始動した剣道部男子は、関東大会に唯一二年生で出場した鮎川滉司君を中心に団体戦が組まれ、女子は三年生が抜けたあとは二年生三人で大会に出場している。七月に福岡市で開催された「玉竜旗剣道大会」をはじめ、二月までに五つの全国規模の大会に出場し修練を積んでいる。来年度の関東大会に向け、厳しい稽古に励む毎日である。主な大会結果は次の通り。

- ・西部地区新人大会
 - 女子団体三位
 - 男子団体ベスト8
- ・坂戸市剣道大会
 - 女子個人三位山下春風
 - 男子個人一位高原石京
- ・三位早船一輝
- ・玉竜旗剣道大会(勝ち抜き)
 - 女子一回戦負け

大会結果

野球

- ・神辺旭高・二人残
- 男子一回戦勝ち
- ・唐津商業・大将戦
- 一回戦負け
- ・尽誠学園・二人残

大会結果

陸上

- ・第九回全国高等学校野球選手権埼玉大会
 - 一回戦
 - 岩槻対山村国際 一一対六
- ・夏季西部地区新人大会
 - 一回戦
 - 飯能対山村国際 一对八
 - 二回戦
 - 山村国際対市立川越 一对八
- ・平成二二年度秋季地区大会
- ・所沢北対山村国際 一〇対一

大会結果

バレーボール

- ・高校新人地区大会
 - 男子、一〇〇M、二〇〇M、八〇〇M、一五〇〇M、四×一〇〇リレー、走り高跳びに出場。
 - 走り高跳び二位に入る。
- ・高校県新人大会兼県民総合体育大会
 - 男子、四×一〇〇Mリレー、走り高跳びに出場。
 - ・県高校駅伝大会
 - 男子、六九位

男子
本年度より男子の募集も開始しました。一年生三名、二年生六名が入部しています。大会出場を目指して頑張っています。

- 女子
 - ・学校総体予選
 - 二回戦進出
 - ・春季大会
 - 二回戦進出
 - ・一年生大会
 - 一回戦敗退
 - ・私学大会
 - 一六位／二六校中
 - ・秋季大会
 - 一回戦敗退
 - ・新人大会
 - 二回戦敗退

大会結果 男子ソフトテニス

- 四月 関東大会西部地区予選
 - 一回戦 池田・白井四対三埼玉平成
 - 二回戦 池田・白井〇対四坂戸西
 - 七月 埼玉県選手権大会
 - 一回戦 神山・川口四対一狭山経済
 - 金井・角 四対〇慶応志木
 - 二回戦 神山・川口一対四武蔵越生
 - 金井・角 〇対四川越
- 三回戦 齊藤・青水四対三立教新座
- 九月 新人大会西部地区予選
 - 一回戦 松本・小黒四対〇狭山経済
 - 二回戦 松本・小黒一対四坂戸
 - 十一月 西部支部新人大会
 - 一回戦 松本・小黒四対一城北埼玉
 - 二回戦 松本・小黒一対四坂戸西退

活動報告 女子ソフトテニス

三年生が引退してから、一・二年生二一名で毎日練習に励んでいます。一月から、テニスコートは霜の影響で、コート使用が出来ず、

体力づくりや基礎的な練習を中心としたメニューをこなしています。四月からの大会に向けて勝でも多くの戦績が残せるよう頑張ります。

大会結果 ダンス

- ・農工大ダンスコンテスト 准優勝
- ・第三九回私学文化祭参加
- ・平成二二年度埼玉県高体連 新人合同発表会参加

活動報告 男子バスケットボール部

男子バスケットボール部は毎週月曜日から土曜日まで、基本的に休むことなくトレーニングに励んでいます。前年度は部員数が少なく、練習を行うにしても、ほとんどは個々でできる練習メニューに限られてしまっていました。今年度は一年生も多く入り、練習内容にも幅が出るようになってきました。

当面の目標としては、体力、技術、そして精神力のレベルアップが部員共通の課題です。走り込みや基礎トレーニングを怠ることなく行っていくことが、地区予選等で他校と渡り合う為には必要不可欠だと考え、日々鍛練を重ねています。

大会結果 書道

- 第四九回 埼玉県硬筆中央展覧会
 - 特選賞 中村 理美 (大東中)
 - 長谷川雄一 (新座第二中)
 - 優良賞 内田 有香 (福岡中)
 - 秋池 栞 (野田中)
 - 田口 綾乃 (朝霞第三中)
 - 原 由紀 (北坂戸中)
 - 畠山祐里江 (高階中)
- 埼玉県民芸術文化祭二〇一〇 第五回埼玉県書道芸術展 推薦賞

- 原 由紀 (北坂戸中)
- 特選賞 秋池 栞 (野田中)
- 準特選賞 関根真知子 (吉見中)
- 田口 綾乃 (朝霞第三中)
- 仲島 翔馬 (霞ヶ関東中)
- 畠山祐里江 (高階中)
- 第三九回私学文化祭作品展書道部 埼玉県私立中学高等学校協会事務局長賞
- 原 由紀 (北坂戸中)
- 第三九回私学文化祭題字コンクール 優秀賞 原 由紀 (北坂戸中)
- 第六十三回埼玉県書き初め中央展覧会

- 特選賞 関根真知子 (吉見中)
- 原 由紀 (北坂戸中)
- 優良賞 秋池 栞 (野田中)
- 野口 沙希 (狭山柏原中)
- 船橋 桃子 (川越第一中)
- 仲島 翔馬 (霞ヶ関東中)

大会結果 生物

東京理科大学・理窓会主催第二回坊っちゃん科学賞受賞佳作「細菌の増殖から見た安心して食べられる総菜の加熱温度について」ハムスター班二年生 来田彩花・大木芽衣

生物部の研究テーマとしては、ここ数年、食品中の細菌類の増殖から見た食の安全に取り組んでいる。今回の研究からは、食中毒の回避には加熱温度の管理が重要であると共に食感の大切さも確認した。

大会結果 放送

- 県大会出場
- 第二七回埼玉県高校総合文化祭
- 第三〇回高校放送コンクール 入選 朗読部門 遠藤 可菜

大会結果 被服

- 第三九回 私学文化祭・作品展 生活文化部門 優秀賞 吉田 晴香

ソロコンテストで金賞 吹奏楽



西部地区吹奏楽研究発表会 第五一回吹奏楽コンクール 日本管楽合奏コンテスト予選 優秀賞

私立学校フェスティバル参加 西部地区高校音楽祭出場 さかど産業まつり 出演 アンサンブルコンテスト

- 打楽器三重奏
- 岡田 愛
- 島野昂平
- 山田 咲
- クラリネット三重奏銅賞
- 柴崎愛
- 小島拓也・並木彩佳

県立嵐山郷クリスマスコンサート 下倉ソロコンテスト (予選)

- 金賞 Perc
- 優秀賞 (本選) 岡田 愛
- 銀賞 C1 柴崎 愛
- Pf 関根業由実



速 報

入試結果

3 / 11 現在
進路指導部

国公立大学

一橋・電気通信・埼玉県立など

私立大学

早稲田・明治・立教・関西・津田塾・東洋・東京電機などの有名私立大学に多数の合格者が
出ている。また、今年初めて本校から、橋大学(国立)・埼玉県立大学(公立)への受験者が見事合格を果たした。

【進路状況】

平成二二年度の進路状況は三月二日現在、大学合格者八五名・短期大学三六名・専門学校四六名・就職五名となっている。

大学合格者は、早稲田大学をはじめ、明治・立教・関西・津田塾・東洋・東京電機などの有名私立大学に多数の合格者が出ている。また、今年初めて本校から、橋大学(国立)・埼玉県立大学(公立)への受験者が見事合格を果たした。

短期大学進学者は、男子生徒の増加と共に減少傾向にある。その中で、今年も半数近い(六名)の生徒が山村学園短大への進学を決めた。保育学科二名、コミュニケーション学科五名。専門学校への進学は、ますま

す多様化してきた。その中でも、動物系・歯科衛生士・医療秘書・調理系などへの進学者が増加した。今年是不況の影響か、看護系への希望者も増加した。しかし、看護・医療系は難関分野であるため苦戦を強いられ、一層早めの準備を求められた。

【AO入試】

近年、多くの学校が導入している入試方法だが、そもそもこのAO入試とは、高校での成績(内申点)や筆記試験では評価できない、個性や能力をもつて可否を決める入試である。しかし、いくつかの学校(大学短大・専門学校)では、生徒学生の早期確保の手段として実施されているのも事実である。AO入

試に際しては、「簡単に合格できるから」とか「早く決まるから」といった、安易な動機での受験は絶対避けるべきである。

今年度はこれまでで、五七名のAO受験(大学二六・短大二・専門二〇)があった。結果は、大学合格者三名・短大合格者〇名・専門学校合格者一八名という結果である。

【推薦入試】

推薦入試で合格するために必要な事は、第二に高校3年間の全ての勉強を頑張ること、これを数字で表したものを「評定値」という。この「評定値」が高いほど、合格の可能性が高まるわけである。第二に、欠席をしないこと。本校の場合、推薦を出す基準として、評定値3.0以上かつ三年間の欠席総数二〇日以下という基準が設けられている。第三に、各種資格や検定、行事等への参加、活動実績等も可否を大きく左右する。

推薦試験の種類としては、受験校が定めた基準に達し、本校の条件を満たした者は誰でも受験できる公募制推薦と、あらかじめ人数を指定され、受験者を高校内で決定する指定校推薦とがある。今年度の推薦試験受験者は九八名で、その内訳は、大学の指

定校推薦受験者五六名(全員合格)、公募制等推薦受験者二一名(二名合格)。短大の指定校推薦受験者二三名(全員合格)、公募制推薦受験者一名(合格)。専門学校指定校推薦受験者三名(全員合格)、公募制推薦受験者〇名(九名合格)、自己推薦五名受験(全員合格)という結果だった。

【センター試験】

二二年度入試のセンター試験は、二月二五・二六日に行われ二六名が出願した。

センター試験は、国公立大学を受験する場合は必ず受けなければならない。また、私立大学や短期大学でもセンター試験の結果を利用する入試(センター利用入試)が増加したため、一般入試を考える場合は是非受験すべきである。

「センター試験」は難しいとか、「受験勉強の量が増えてしまふ」という声をしばしば聞くことがあるが、センター試験の問題は、「教科書からの出題」が原則であり、難問・奇問といった問題は原則出題されない。また、センター試験の勉強は基礎固めであり、この基礎がしっかりと出来上がっていればほとんどの大学に合格できる。したがって、「難しい」とか「量が増える」といった事は心配入らないと言えよう。

【一般入試】

一般入試は、二月から本格的に始まる。近年は、従来の学部ごとの入試に加え、全学部一斉に入試を行う「統一入試・全学部入試」が増えてきている。そのため、ひとつの大学の同一学科を複数回チャレンジすることが出来る。また、受験科目を選択できる(得意科目選択など)学校も増えてきた。受験形態は、年々複雑になっているため、受験を考える学校については、必ず事前の調査が必要である。

今年度の一般入試は、安全志向が強くなったようだ。上位者層が安全圏をしっかりと抑えたため、難関校といわれる(Gマーチ)層や中堅校の(日東駒専)層が難化した。Gマーチ層では、特に、立教大学明治大学への希望者が大幅に増え、本校生徒への影響も大きかった。

【就職】

ここ数年の大変厳しい状況の中、本校では六名の就職希望者があったが、一名が進路変更し五名となった。うち四名が内定(事務1・製造1・サービズ2)、現在も一名が活動を継続している。今年就職におけるトピックスは、初めて消防士への合格者が出たことであろう。男子の増加により、消防士や警察官など、人気職種へ合格の道筋が開いた事は本校にとって大きな収穫である

特集

綺麗にダイエットを

大橋弘子先生



綺麗にやせるには、筋肉を鍛えることが大切です。

食事制限だけでやせようとした場合、まず落ちるのは余計な脂肪ではなく筋肉です。

しかし、筋肉の減少により体重が減るのは好ましいことではありません。なぜなら特別な活動をしなくても体は呼吸や体温を生むためにエネルギーを消費しています。これを基礎代謝と言います。筋肉量の多い体はこの基礎代謝が高いので、筋肉量が減ると基礎代謝が下がり、太りやすい状態になってしまいます。

だからこそ運動をして筋肉を維持、成長させることが綺麗で健康的にやせる近道なのです。そのためにはいわずに「筋トレ」を行うべきですが、まずは日常動作を見直してみよう。

例えばあなたはきちんと立っていますか？立つという動作は正しく行えば、体の大きな筋肉をたくさん使わずなのです。あるいはきちんと

座っていますか？正しい姿勢で座るには、お腹周りの筋肉や背すじの筋肉が使われなくてはなりません。あとの写真を参考にあなたの姿勢をチェックしてみてください。日常の動作を意識化することからまずは始めてみましょう！

正しい立ち方チェック

チェックポイント

- ①猫背になっていませんか？
- ②お尻を突き出していないですか？
- ③お腹に力が入っていますか？
- ④脚の間に隙間はできていませんか？
- ⑤胸は適度に張っていますか？
- ⑥あごを突き出していないですか？
- ⑦肩に余計な力が入っていないですか？



豪州から研修で来日

ニナさん



My name is Pearl Gariano, but please call me Nina. I'm from Brisbane, Australia. I graduated high school in November, 2010.

In March, I will begin at Queensland University of Technology, where I will study engineering and IT. I was able to come to Japan in December and January as I have summer holidays. I knew it was going to be cold, but I was surprised how cold it really was. I was also surprised at lessons in the school. Students do not ask many questions, but they are very considerate of the teachers. Thank you to the students and teachers at Yamamura International High School for welcoming me to your school. My time in Japan was truly enjoyable and I hope to come back some time in the future.

大橋先生プロフィール

本校国語科講師。

森弘子の名で、ボデファイットネス(ボデビルの一カテゴリー)の競技選手として活動を行う。二〇〇四〜二〇〇七年東京ボデファイットネス大会優勝。二〇〇七年全日本大会二位。同年、東アジア大会四位。二〇〇八年アジア大会日本代表。著書『ポーキングダイエット』(二〇〇八年講談社) TV・雑誌等の出演や取材多数。ボディメイキングアドバイザー、食育インストラクター、健康エクササイズインストラクターとして活躍中。

オーストラリアから留学生

スザンネ・ハクバツトさん



優(通称)と申します。私はオーストラリアから来た留学生です。二万キロメートル離れた国から来ました。だから、国と国民には多くの違いがあるでしょう。私は日本に来て、沢山のことに感じて、学びました。例えば、日本人はとても礼儀正しいとわかりました。何かの問題があったとき、それを誰も傷付けないように解決しようとしています。私も、もつと人の気持ちを考えないとよろしくおねがいします。

活躍する先生



亀山 祐介先生
(本校講師)

一月二七日、第9回小磯良平大賞展が行われ、本校美術科講師の亀山祐介先生の作品が見事入選の荣誉に輝いた。亀山先生はTVへの出演などもされ、画家としての実力、知名度とも非常に高い方である。

「小磯良平大賞展」は、昭和を代表する文化勲章受章者の洋画家、小磯良平画伯（一九〇三〜八八）の業績を称え、美術界の一層の発展を願って、平成四年（一九九二年）に神戸市と読売新聞社が創設した全国規模の公募展である。3年に一度開催され、第9回は、過去最多であった第5回とならぶ八五二人から計一二二〇点の応募があり、



亀山先生はその中での入選となった。

入選作「私は」

カウンセリング

問題を抱えていると、その原因探しばかりして、自分の弱さや欠点に目が向きがち。

でも、実際のあなたは、その問題以外のことでは案外うまくやれていることもあるのではないのでしょうか？その「できていること」に目を向けて、自分の力をもう1度、信じてみませんか？そして、

「こんなふうになるといいな」と、今あなたが思っている理想を思い浮かべてください。それが実現したとき、自分がどんなふうになっていて、まわりの人たちはどんなふうに変わっていますか？

具体的なイメージが浮かんだら、その第一歩になる、小さいけれども重要と思える目標を立てて、実行します。

例えば、「人前で堂々と発表できる自分になりたい」な

ら、まずは「友達の間を見て挨拶すること」や「発表が上手な人をよく観察する」が最初の目標になるかもしれません。実行しやすくして無理なくできそうなことから始めるのがポイントです。

最初の目標をクリアできたなら、自分で自分を誉めることが大切。1つずつクリアしていけば、自分の力で自信を取り戻し、悩みの悪循環からも抜け出せるはずですよ。

第16回 卒業作品展

三年生ファッションデザインコースによる卒業作品展が二月一六日・一七日、本校B館で実施された。

DM授業の発表では、ワンピース・スーツ・コート、スタイル画や手芸作品などを展示、家庭演習では和裁や民族衣装の研究発表などをおこなった。長時間かけて制作した作品は、作品が生き生きように生



徒の手により装飾がほどこされ展示された。二年間の思い出を胸に焼き付け、新しい一歩を踏み出すことになる。

保健室より

休み時間になると身長を測りに来る人がいます。熱を計るついでに、ケガの処置のついでに...と、ついで計りも入れると一日10人以上は計っていると思います。

そして、ほとんどの人が「伸びた」と歓声を上げます。「2cm伸びた」「それはすごい」「3mm伸びた〜！」（それは...誤差じゃないのかな？）と心でつつこみを入れたがら）あまり伸びていなかった人からは「どうやったなら身長伸びる？」と質問が飛んできます。それを聞いた友達が「牛乳を飲むんだよ」とか「カルシ

ウムが良いって」と答えています。私は「10時に寝ること」と答えます。

身長を伸ばしたり、身体の調子を整える成長ホルモンが最も良く分泌されるのは眠りについてから2時間後です。精神生理学の実験では、午後10時に睡眠を開始した方が午前2時に睡眠を開始した場合に比べ非常に多く分泌されるという結果が出ています。

授業の準備や宿題などの時間を考えると10時就寝は難しいようですが、夜更かしするより朝早く起きて勉強をすると効率が良いそうです。試してみてもいいかがでしょうか？