上田西高の教育

2019年４月４日入学式「生徒代表宣誓」

本年度、制服のブラッシュアップを行いました。従来の人気のデザインを基本に、生地や性能、デザインを一部見直しました。胸元のエンブレムの変更や、校章の入ったボタンを採用、女子のシャツやブラウスには「桑の葉」をモチーフにしたオリジナルマークを刺繍で入れました。

第 64 号　2020. 3. 7 発行

			ページ
上田西高校の国際教育	学校長	本美伊佐夫	2
あしたのために～その二～	レスリング部監督	井出　真一	4
全国での活躍を目指して	陸上部監督	帯刀　秀幸	6
吹奏楽部の活動について	吹奏楽部顧問	萩原　敬士	8
四年目のステージ週間の取り組み	教務係・ステージ週間担当	若月　匡史	10
ステージ週間実践「プログラミング集中講座」	ステージ週間講座担当　情報科	中村　幸一	11
ステージ週間実践「動物園との地域貢献」	ステージ週間講座担当　理科	土屋　正明	13
国際教育への取り組み	国際教育係	沼口　　淳	15
シンガポール修学旅行	２学年修学旅行担当	森下　　暁	18
１学年行事・校外学習	１学年会ルーム長会担当　長井　　聡　１学年進路指導係	村上　　海	21
放送委員会の活動について	放送委員会顧問	宗和　孝幸	23
生徒会この一年間を振り返って	生徒会主任	和田　直樹	24
	新聞委員会顧問	山浦　　天	
	西高祭実行委員会顧問	嶌田　佳幸	
	体育委員会顧問	大塚　雅也	
西高生の活躍（トピックス）	各部活動顧問		28

上田西高等学校

上田西高校の国際教育

学校長　本　美　伊佐夫

1．これまでの経緯

平成六年度から本校の国際教育が本格的に始まりました。平成六年の夏休みにオーストラリアのセントラル・コースト・グラマースクール（ＣＣＧＳ）へ二一名の生徒が三週間の日程で短期留学を行いました。翌年の十月には正式に姉妹校の提携協定を行い、四半世紀にわたり長期短期の交換留学を継続しております。中国の天津第二中学とは平成一四年に提携し、また、平成二八年からはオーストラリアのビショップ・ドゥルーイット・カレッジ（ＢＤＣ）とも交流校として長期短期の交換留学を行っています。フィリピンのセブ島への一週間の夏期語学研修は平成二七年から始まりました。本年度のセブ島語学研修については一五ページからの国際教育係の報告をお読みください。

平成三十年度までで、オーストラリア、アメリカ、カナダ等への留学生は、長期が一二八名、短期が五一〇名、海外から本校への留学生の受け入れは、長期が三五名、短期が六三七名となっております。本年度もＣＣＧＳとＢＤＣに長期短期の留学生の送り出しと受け入れをおこなっておりますし、令和二年三月には三週間、ＣＣＧＳへ一三名、アメリカカリフォルニア州のチャーター・ユニバーシティー・プレップ（ＣＵＰ）へ一二名が短期留学をおこないます。ＣＵＰへの短期留学は平成二九年度にも実施しております。

2．海外修学旅行

本校の海外修学旅行は平成七年のシンガポールから始まりました。歴史国際協調教育、異文化理解、生徒の自主活動が修学旅行の学習目的の三本柱ですが、シンガポールを目的地に選んだ理由はいくつかありました。①日本軍が侵攻した歴史があり、平和教育を実施しやすい②治安や衛生がよい③英語圏の多民族国家で様々な異文化を体験できる④観光地としてもすぐれていること、などが主なものでした。以後、マレーシア、中国、韓国、ハワイ、サイパン、グアム、台湾と目的地は変遷しましたが、平成二九年度から海外修学旅行の原点のシンガポールを目的地としております。本年度の修学旅行の取組については一八ページからの報告をご覧ください。

3．令和一年度の国際交流

①本校から海外への長期留学生　オーストラリア　四名、アメリカ　一名
②受け入れ長期留学生　オーストラリアから　七名
③交流校・姉妹校等　交流の記録

四月一三日（土）～一六日（火）アメリカＣＡ州エルドラド郡チャータースクール　生徒二三名、教員四名　計二七名　生徒については本校生徒宅でショートステイを実施し、学校にて文化交流を実施。全校歓迎集会実施

六月二二日（土）～二四日（月）アメリカ　アリゾナ州　レスリングチーム　レスリング選手一三名、引率三名　計一六名　生徒については本校生徒宅でショートステイを実施し、学校にて親善試合を実施。

七月九日（火）～一一日（木）オーストラリア　ビクトリア州　バララット＆クラレンドン　生徒一四名、先生二名　計一六名　生徒については本校生徒宅でショートステイを実施し、学校にて文化交流を実施。

一〇月二日（水）～五日（土）オーストラリア　ＢＤＣ
生徒二六名、引率三名　計二九名　生徒については本校生徒宅でショートステイを実施し、学校にて文化交流を実施。全校歓迎集会実施

一一月五日（火）北京市海淀外国語実験学校（ハイナンインターナショナルスクール）　生徒六三名、引率三名　計六六名

二月一三日（木）台湾高雄市　立志高級中学
生徒三二名、引率四名、添乗一名　計三七名
＊台湾修学旅行で三年間続けて受け入れていただいた学校

4．ＣＣＧＳおよびＢＤＣ表敬訪問

平成三一年三月に、オーストラリアの姉妹校ＣＣＧＳと交流校ＢＤＣに表敬訪問を行いましたので報告します。

まず、ＣＣＧＳですが、シドニー空港から北へ車で一時間半ほどのゴスフォード市にあります。ＣＣＧＳへは平成六年に第一回の短期留学の引率を

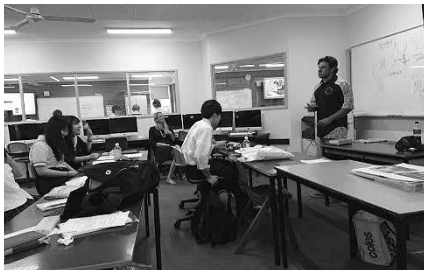
して以来、四半世紀ぶりに訪れました。その間に体育館とアーツセンター（公会堂）が増設されたり、ホッケー場が人工芝になり、校地が広くなっておりましたが、学校を取り囲むブッシュやラグビー場の芝の緑の鮮やかさは変わっておりませんでした。ヘッドマスター（学園長）のロー先生みずから、アーツセンターの音響・照明施設やそれに付随するレッスン室を案内していただきました。レッスン室はダンス練習用の教室から、オーケストラの様々な楽器の個人レッスン室、作曲や編曲をパソコンソフトを使用して行えるコンピュータ室など多種多様なものでした。

アーツセンターでの歓迎セレモニーでは本校からの短期留学の生徒たちが浴衣に着替えて、ダンスを披露しました。記念品の交換では、オーストラリアに広く分布している白いオウム（英名ではコカトゥ cockatoo）が何羽も羽ばたいている写真のパネルを頂きました。（現在、管理館の階段の踊り場に展示しています。）

ロー先生に校内を隅々まで案内してもらった後に、体育と工芸の授業見学をしました。体育は体育館でヒップホップダンスでした。外部からインストラクターを招いて生徒にダンスの指導をしてもらっていました。ヒップホップという生徒たちに親しみやすい内容で、楽しく学習することができました。工芸の授業では工芸室で長期・短期の留学生だけの特別授業をしてもらいました。ペンケースづくりでしたが、自分たちが糸鋸で木材を切ったり、鉋で削ったりして作成したペンケースが、思い出の詰まった良い土産にもなりました。

次に表敬訪問したのがＢＤＣですが、シドニー空港から北へプロペラ機で一時間ほどのコフスハーバーにあります。ここもＣＣＧＳと同じく、幼稚園から高校までの男女共学の一貫校です。ＣＣＧＳと違うのは、ＢＤＣは英国国教会系のミッションスクールだという点です。コフスハーバーはオーストラリアでも最も暮らしやすい気候の土地と言われており、いくつもの美しいビーチと豊かな熱帯雨林に囲まれたリゾートです。ＢＤＣも恵まれた自然の中にキャンパスがあり、広大な敷地には校舎がゆったりと配置され、ラグビー場も三面ありました。ＣＣＧＳ同様に音楽・美術教育にも力を入れており、芸術専門の校舎がありました。歓迎集会のあとジョンストン校長が学内を隅々まで案内してくれましたが、民族の多様性が目に付いたのと、いじめを許さない学校の方針が徹底しているのを感じました。日本語の授業や美術工芸も参観させてもらいましたが、生徒はどの授業でも積極的に参加していました。本校からの短期留学生への特別授業で、アボリジニのクーパー先生からアボリジニの言語と文化を学びました。コフスハーバーのアボリジニの言葉を放せる人は、現在二十人しかいないそうです。身振りやイラスト、写真を用いてアボリジニの言葉を楽しく学習しましたが、アボリジニの歴史と文化については考えさせられる点が多々ありました。ヨーロッパから持ち込まれた伝染病や虐殺により、アボリジニの人口が十分の一以下になってしまったこと、強制的に新生児を家族から取り上げ、里親や施設に預けることにより、言語や文化などのアボリジニとしてのアイデンティティがなくなってしまった「盗まれた世代 Stolen generation」の説明もあり、言語がなくなると文化もなくなることをクーパー先生は力説しておりました。植民がはじまったころは二五〇種以上もあった言語のほとんどが現在、消滅の危機に瀕しています。生徒たちにとってもオーストラリアの歴史を学習する上で貴重な体験となりました。

両方の学校とも、晩には歓迎会も先生方によって開催していただき、職員間の懇親を深める良い機会ともなりました。今後も交換留学や異文化交流を行う上で、極めて大切なパートナーですので、ますます相互の友好が進展することを願っております。



あしたのために　～その二～

レスリング部　監督　**井出　真一**

「現代の若者はひ弱だ」「最近の子は長続きしない」「今どきの高校生は甘い」「昔はへこたれなかった・・・」等の言葉を最近よく耳にするが、これら全てが私は大嫌いである。時代が変わったとしても、根性のある子はいるし、ガッツあふれる生徒もいる。悔しければ泣くし、勝てば大喜びする。むしろ頑張り屋は増えたのではないかな?と、私は思う。現に、ここ数年あまり怒ったり、尻をはたいてはっぱをかけた等の記憶がない。昔は、若かったこともあり、結構血がのぼっていたが・・・。　今と昔を比べる気は更々ないが子どもの本質はそう大きく変わっていないのだと思う。少し付け加えれば、『いい子』が増加傾向にあるのかな?と感じる。悪いことはしない、道に外れない、几帳面にノルマをこなすといった『いい子』である。歴代、全国を相手に勝利する子は、素直で純粋が条件であるが、加えて少しやんちゃで冒険の心もあってもいいのかな?なんて思っている今日この頃である。

部員には、競技以外の結構細かい事も指導をしている。日常では、挨拶、服装頭髪はもちろん、道場清掃でのほうきの掃き方、雑巾の掛け方、整列はつま先の線を合わせる事等々。大会や遠征先では、箸の使い方、机上に手を出しての食事等、テーブルマナーも口うるさい。宿舎での靴、スリッパの揃え方、食事の片付け、フロントさんへの挨拶、目上の方への言葉遣いなども徹底させている。細かい事を疎かにしてはいけない、むしろこだわるという事の重要さが浸透したチームになってきたかな?といった段階である。定期テストの後のテスト直しも細かく指導を入れている。解けなかった問題をカバーできれば実力が着く。赤色で丁寧に説き、記入する。何問直すのか、ごまかさずにきちんと・・・手抜きはこちらで必ず見破っている。

今夏の高校総体個人55キロ級を制したSは一、二番できちんと提出できる。不思議な事にこれらを普通に当たり前にこなせる事と、競技成績とがばっちりと正比例する。この事が、本校レスリング部の伝統を証明してくれている気がするとこれまた思う今日この頃である。

まさに　【勝利の神様は細部に宿る!】

インターハイ優勝！　佐々木（上田西）成長示すV　男子55キロ

階級変更　意志と練習量でカバー　　信毎より

優勝が決まった瞬間、雄たけびを上げ右拳を握り締めた。レスリング男子55キロ級を制した佐々木は「絶対に優勝する気持ちで練習してきた。目標がかなってうれしい」。表彰台で金メダルを掛けてもらい胸を張った。

決勝の相手は昨年の51キロ級の覇者。前半は抑え、後半勝負の作戦だったが、体が自然に動いたという。「相手は力が強く、ポイントを奪われそうになった。そこで取られたらどんどん取られる気がした」と佐々木。必死に守り、相手にできた隙を突いた。判定勝ちを収めるとセコンド席へ駆け出す。平井コーチと抱き合い、井出監督とがっちり握手。昨年の8強から成長した姿を示した。しっかり準備を整えていた。前日の試合後から約5キロ減量して早朝の計量をクリアすると、消化しやすいおかゆとスープで体力の回復を図った。試合の合間には仲間がマッサージをしてくれた。「思い通り動けたのは減量のリカバリーや仲間のおかげ」と感謝した。

原動力となったのは3月の全国高校選抜大会3回戦敗退の悔しさだ。昨年10月の国体少年男子グレコローマンスタイル51キロ級で優勝した後、階級を55キロ級へ上げた。最初はパワーを要する戦い方の変化についていけなかった。それでも黙々と練習した。朝練習でトップを切るのはいつも佐々木。井出監督は「良さは素直で純粋なところ。勝ちたいという強い気持ちが優勝を引き寄せた」と言った。千葉県野田市出身。中学時代に全国大会優勝経験はない。「上田西に進学して良かった。気を緩めず国体も勝ちたい。将来の目標は五輪出場」と話した。

優勝を決めた伝家の宝刀アンクルホールド

上田西高ＮＥＷＳ　本人より　令和元年九月六日発行

7月29日から8月1日にかけ、熊本県玉名市において全国高等学校レスリング選手権大会が行われました。昨年度の全国高校選抜大会では3回戦負け。とても悔しい思いをしたので、3年生最後のインターハイは後悔のないように全力で挑みました。4日間に及ぶ減量に加え、1日に3試合するなど本当に厳しい戦いになりましたが、監督やコーチ、仲間や家族の支えがあり、高校生活でずっと目標にしていたインターハイ優勝をすることができました。自分一人の力では絶対に優勝することはできなかったと思います。支えてくれた方々に心から感謝しています。そして、このインターハイ優勝で満足せず、今後の大会でも優勝できるよう、日々の練習を仲間とともに切磋琢磨して頑張っていきたいです。

優勝の瞬間

表彰式後

大切なチームの仲間

新聞からもお分かり頂けると思うが、当日の彼はすこぶる調子が良く、計量後のアップは、マット中央で堂々と、自信満々に見える動きをしていた。準々決勝、準決勝をテクニカルフォールの圧倒的大差で完勝し、いよいよファイナルのマットへ。短い時間の中で水分補給し、仲間からのマッサージを受け場内アナウンスを待つ。決勝ファンファーレが響き入場。マットに上がり、セコンド陣とのアイコンタクトでは自信が漲った様子で大きくうなづく・・・今思うとこの時すでに勝利は決まっていたのかもしれない。

相手はよりパワーを要求されるグレコタイプの前年度王者。力技で序盤から飛ばしてくると読み、様子を見て、相手が攻めあぐんだ時に後半で勝負を仕掛ける作戦。そして開始ブザー。しかし、様子を見るどころか相手の得意組手を逆手に取り、反転してのアタック。先制ポイントを奪うやいなや、そのまま伝家の宝刀アンクルホールドで追加ポイント。5対0と展開を支配する。相手の反撃も上手くしのいで終了のブザー。歓喜の瞬間であった。ガッツポーズで駆け寄る彼とガッチリ握手。隣をみるとコーチの涙。こちらも少しもらい泣き・・・。

インターハイは幕を閉じた。

十数年振りのインターハイチャンピオンの誕生に各方面から祝福が途絶えず、電話、ラインを含むメール、教育関係からは丁重なファックスも頂いた。熊本から1日かけて、帰校し真っ先に水野理事長をはじめ、先生方に優勝報告に伺った。満面の笑みで迎え入れていただいた瞬間は本人にとって生涯忘れえぬものになっただろう。この場をお借りし、各方面の方々へのお礼をさせていただきたい。ありがとうございました。

次なるチャンピオンの育成に明日の朝練習から頑張っていきたい。今後とも、ご指導、ご声援をよろしくお願い致します。

水野理事長と

本美校長と

渡辺副校長と

全国での活躍を目指して

陸上部監督　帯刀秀幸

◆西高での10年

私が上田西高校に赴任して10年が経ちました。陸上部を持たせていただき、毎年が勝負の年だという思いを持って指導にあたってきました。高校生は3年間で卒業してしまうので、チームの強化はもちろんの事、次の年に入ってくる選手のスカウティングもチーム強化には重要となってきます。力のある選手がいても、その選手が卒業してしまうとチームの力が一気に落ちてしまうので、毎年、核となる選手を作り、常に戦えるチームを作ることを考えて強化してきました。私が陸上競技の長距離を専門でやってきたことから長距離部員が現在は多く在籍しています。ですが、長距離・駅伝だけに特化して強化しているわけではなく、短距離・跳躍・投てき・競歩など陸上競技の全ての種目を指導しています。陸上競技は走る・跳ぶ・投げるを体一つで行う単純なスポーツですが、単純な故に体の使い方や力のかけ方など一つ一つの動作が試合の数秒、数センチに影響してくるため指導していて本当に奥が深い競技だと実感しています。また、高校生の指導は思うようにいかない事の連続で、練習がきっちり積めていて、準備万端の状態で試合に送り出しても試合で結果に結びつかないということが多くありました。どの競技にも共通する事ですが、精神的な強さも試合で良いパフォーマンスをするための重要な要素になってきます。精神的な強さを身に付けるためには日頃の生活の中での挨拶・礼儀・上下関係・清掃・毎日の日誌・考えて行動することなどが必要であり、練習と同じくらい日常の生活を重要視してきました。西高での10年間で個人では県大会優勝、北信越大会出場、インターハイ出場、全国選抜大会での入賞や駅伝でも北信越大会出場を果たすことができました。ですが、全国大会で勝負するまでには至っていないので、精神的な強さも身に付け、全国で戦える選手やチームを作っていきたいと考え指導を行っています。

◆短距離選手初の全国大会出場

8月に沖縄県で行われた全国高校総体に3年の與川夢翔が本校の短距離選手として初めて出場しました。これまでに2016年、2017年に長距離選手が全国高校総体や全国高校選抜大会に出場した実績はありましたが、短距離選手の全国大会出場はありませんでした。與川は中学生の時に400mで全国中学総体に出場した実績を持って本校に入学してきました。高校入学後は中学と同じ400mを中心にして試合に出場していましたが、記録が伸びずに悩んでいました。2年生になったタイミングでハードルを練習し、400mハードルという新しい種目へのチャレンジを試みました。すると元々400mを走る走力があったので、そこにハードリングの技術が徐々に備わってきて400mハードルの記録が一気に伸びてきました。2年生の県総体は7位に終わり北信越総体に出場できませんでしたが、秋の新人戦では県高校新人大会で優勝、北信越高校新人大会では2位に入るなど400mハードルで頭角を現し始めました。その頃から3年の全国高校総体出場を本気で狙いにいくという明確な目標を持たせました。しかし、順調には事が進まず、3年生の県高校総体の直前で体調を崩してしまい、本来は優勝をして北信越大会に弾みをつけるつもりでしたが、やっとのことで4位に滑り込み北信越大会出場の切符を掴みました。一発勝負の怖さを感じると共に、全国に出場するには一筋縄ではいかないことを改めて感じました。全国高校総体に出場するためには北信越高校総体で6位以内に入らなければなりません。県総体から北信越総体まで3週間しか間が空かないため、短い期間にできること、調子を上げる事と気持ちを前向きに考える事に時間を費やしました。北信越高校総体では予選をまずまずの記録で突破すると、準決勝では自己ベストを一気

に更新して決勝進出を決めました。決勝は8名の選手が出走しますが、そのうち全国大会に行けるのは上位6名のみで、7位、8位に入ってしまうとそこで大会は終了してしまうので、6位に入れるか入れないかは天国と地獄の差です。400mハードル決勝は速いペースでレースが進みました。與川はラストの追い込みには定評がありますが、ハードリングがまだまだ上手ではないため前半にスピードに乗れないのが欠点です。決勝も前半出遅れてしまい前半の200mは7、8番手を走っていました。このままでは全国が厳しいという状況でしたが、ラスト100mで他の選手のペースが落ちてきたところで與川が一気にペースを上げ前にいる選手を捉えいき6位に順位をあげてゴールしました。6位でのゴールはつまり全国大会への出場が決まった瞬間でもあり、その時はたいへん嬉しかったのを憶えています。上田西高校陸上部の新たな歴史の一ページが刻まれた瞬間でした。全国高校総体では準決勝進出を目指しましたが、力及ばずに予選敗退という結果となりました。

全国高校総体後の8月下旬には全国高校選抜大会が大阪で行われ、選抜大会にも與川は出場を果たしました。大会は標準記録を突破しないと出場できないレベルの高い大会ですが、與川はすでに標準記録を突破していたため600mという種目で出場しました。予選でタイムの良い選手がA決勝8名・B決勝8名に進めることができます。全国の標準記録を突破した強者たちが出場する中で與川はベストの走りをして全国ベスト16に入りました。8位入賞こそできませんでしたが、B決勝進出という堂々たる結果を残しました。全国高校総体では予選敗退となり一本しか走ることができませんでしたが、選抜大会では、予選、決勝と二本走り、全国ベスト16入りをしたことは立派な結果だったと思います。與川は全国高校総体では全く歯が立たずに悔しい思いをしたと思います。しかし、その悔しさをバネにして諦めずにもう一度全国に挑戦し、そこで結果を残したことは彼の競技者としての成長であり、彼が今後競技を続けていく上で必ずプラスになるはずです。

◆西高から箱根へ

2019年1月2、3日に行われた箱根駅伝において本校の陸上部卒業生である長谷川潤が国士舘大学のメンバーとして箱根路を走りました。卒業生が箱根駅伝を走るのは2017年に拓殖大学で走った今滝春彦以来二人目となります。長谷川は高校時代に全国高校総体や全国選抜大会に出場した実績を持ち、大学入学後も順調に力をつけ一年生ながら箱根駅伝出場を果たしました。箱根駅伝は正月の風物詩と呼ばれるほど世間から注目される一大イベントとなっています。私も大学生の時に箱根駅伝を二度走らせてもらいました。私自身、箱根駅伝に魅了され、大学生活全てを箱根駅伝に捧げてきたので、箱根駅伝出場の夢が叶い、沿道を埋め尽くす観客の中を走れた時は大きな感動をもらいました。高校生で長距離をやっている選手ならば大学に進み箱根駅伝に出場したいという夢を持っている者が多くいます。実際に箱根駅伝を走ることは難しいことかもしれませんが、私は箱根駅伝に出たいという夢の後押しをしてあげたいと考えています。人数は少ないですが、箱根駅伝を目指す大学にこれまでも選手を送ってきました。高校で実績や成果を出すことも大事ですが、高校卒業後も大学で箱根駅伝出場という夢を叶えてもらいたいという思いを持って指導しています。私の夢は教え子が箱根駅伝に出場をして活躍することです。これからも生徒と共に夢を追いかけていきたいと思います。

◆未来へ

上田西高校で陸上部の指導を始めてから一〇年という節目を迎えました。これまで、全国高校総体に何度か出場してきましたが、その度に全国の壁に跳ね返されてきました。ですが、これからも常に全国を目指す事、全国で勝負する事を諦めず、常に挑戦していきたいと考えています。そしていつの日か全国大会の表彰台に本校の選手が上れるように頑張ります。今後とも陸上部の応援をよろしくお願いします。

吹奏楽部の活動について

吹奏楽部顧問　萩　原　敬　士

吹奏楽に携わりおよそ三十年。西高に赴任し吹奏楽部顧問として4年が経ちました。これまでに吹奏楽部は、数多くのステージでたくさんの方々に活動をご覧いただきました。

地域交流

私たちは、地域の皆様方と日頃よりお世話になっている関係者の方々に、感謝の気持ちを常に忘れず、音楽《吹奏楽》というツールを利用し広く伝えることを第一とし、それとともに演奏者である我々自身が最高に楽しむこと。このことが、パフォーマンスや演奏を聴いてくださる皆様の心に響くものだと思っています。その上で、地域の様々な場所での演奏は、西高吹奏楽部を知っていただくことと、応援してくださる方々への恩返しの場として、重要な活動の機会であります。これまで、地元自治体の祭典や福祉施設での演奏、近隣企業でのイベント演奏に各種団体レセプション等でのアトラクション演奏など、これらの数多くの演奏の機会を頂戴し、演奏を披露させていただきました。そのたびに、あたたかい応援の言葉をかけていただきました。また、それらの演奏をお聴きになった方から口コミで、別のイベントへの演奏依頼をいただくなど、人とのつながりの大切さを感じさせていただく素晴らしい機会を得ることができました。

定期演奏会

今年最大の試みとしては、西高吹奏楽部初の第一回定期演奏会を開いたことです。これまでは文化祭での演奏を定期演奏会として行っておりましたが、今年から外に出て行いました。協賛金集めから二時間に及ぶ演奏会の演出やプログラミングを、部員一人ひとり知恵を出し合い一から行いました。それぞれが課題と向き合いながら、協力し問題を解決しステージを作り上げることができました。令和の幕開けとなった五月初旬に、おそらく県内で一番早い演奏会を行うことができたのは、生徒たちの「何事にもあきらめずに前向きに挑戦する」という姿勢の表れだったのではないかと思います。

吹奏楽コンクールと応援

本業である座奏の集大成ともいえる吹奏楽コンクール。平成三十年度は県大会において金賞をいただき、県代表として東海大会にコマを進めることができました。演奏した生徒たちはもちろんのこと、指導する我々も驚く結果でした。コンクール直前に行っている野球応援や秋のサッカー応援。これらは大抵の学校で音が荒れることを恐れ、応援に参加しないことがありますが、私たちはそれを逆手に取り、大きな音を出すことができ、何もないところでしっかりとした響きを作ることができるので、むしろありがたい機会をいただいています。それら相乗効果もあり、少ない人数ながら、しっかりとした響きと豊かな表現を演奏に込めることができたのだと思います。

今年度は、直前に全国総文祭があり、演奏内容も異なることから満足のいく練習時間が確保できず、銀賞という結果で終わりました。演奏内容はとても良いものであったと思いますが、もう一歩前に行くことができなかったこの現状を、今後の活動にしっかりと活かせるよう、生徒ともに練習プログラムを構築させたいと考えています。

全国高等学校総合文化祭

全国の舞台に立てることは、様々な活動をする上で大変名誉なことであると考えます。特に文化部における全国の舞台は数少なく、大変貴重な機会であります。平成三十年度は、全国総文祭開催県が長野ということもあり、マーチング部門で長野県合同チームを

作り参加しました。全国各地より、優秀なチームが参加をしており、非常にレベルの高い大会になりました。

今年度は、その舞台を佐賀県に移し開かれました。その長野県代表として西高吹奏楽部が選出され、パレードとマーチングを披露してきました。パレードでは、軽快なマーチに合わせ行進をしました。皇嗣であらせられる秋篠宮さまと紀子さまがご覧になる中、夕方とはいえ蒸し暑い中ではありましたが、生徒一人ひとりの一生懸命さが伝わるパフォーマンスであったと思います。マーチング部門では、バーンスタイン作曲のミュージカル「ウエスト・サイド・ストーリー」の楽曲を用いてパフォーマンスをしました。少人数ではありましたが、西高らしい張りのある音質と温かみのある音色で、その世界観を演出することができました。

二年連続で全国の舞台に立たせていただき、全国各地の特色あるステージのレベルの高さを痛感したのと同時に、そこに立たせていただいているこの瞬間を大切に、今後の活動にしっかりとつなげ、長野県高校マーチング＝上田西高校吹奏楽部と思っていただけるレベルに育てなくてはならないという使命を感じました。

今回佐賀への移動の際には、白井先生にご協力いただき、マイクロバスと楽器専用ワゴン車の2台でフェリーを乗り継ぎ佐賀に向かいました。生徒はもちろんのこと、私自身も大変貴重であり有意義な経験をさせていただきました。

マーチング

マーチングには二つの大会があります。一つは吹奏楽連盟主催のパレードコンテストです。三十メートル四方枠の中で、行進とUターン、足踏みの三つの規定演技を織り交ぜた六分半の演奏をするものです。もう一つは、マーチングバンド協会主催のマーチングバンド大会で、八分の時間制限の中で、三十メートル四方の枠の中で自由に演奏演技する、言わば一つのショーを披露する大会です。私たちは昨年度より、マーチングバンド大会に挑戦し、初挑戦で県代表をいただくことができ、関東大会にコマを進めました。関東地区は全国の中でも大変レベルが高く、ここ近年の全国大会での上位はほぼ関東地区選出の団体が占めているという、極めてハイレベルな団体が集まっています。出場団体の中で最も少ない人数で出演しているのが私たちです。さいたまスーパーアリーナの大舞台にぽつんと立つ私たちですが、百名近い他の団体に負けないよう、自信をもって大会に挑みました。「吹奏楽コンクールと応援」でも書きましたが、やはり応援で鍛えられた音量あっての演奏演技で、存在感だけは残すことができたのではないかと思っています。本年度も同じく関東大会にコマを進めることができましたが、人数の面でどうしても劣ってしまいます。この状況を打開すべく、マーチングの楽しさと魅力をを広く伝え、多くの中学生に興味を持ってもらえるよう、様々な場面でマーチングを取りいれて行きたいと考えています。

今後の展望

まだまだやらなければならない事はたくさんあります。しかしその一方で、働き方改革などの動きにより、活動を制限する動きがあります。私自身、働き方改革とは、時間を短くすることや、別のことをやらせるための時間を作るのではなく、今ある時間と働いているこの環境をそのままに、いかに楽しく仕事ができるか、いかに効率よく働くことができるかを考える事こそが、本当の働き方改革だと思います。生徒たちの自主性を大いに伸ばし、充実した活動にしていくためには、やはり時間が必要です。その逆境の中でも伸び伸びと活動できる工夫を、生徒とともに考えていかなくてはならないと思います。

様々な場面で、生徒とともにという言葉を書きましたが、ありがたいことに今の吹奏楽部員は、協力し合い物事を考え進めることができる生徒が揃っています。これは財産だと思います。生徒と我々顧問団が知恵を出し合い、西高とともに発展し続ける吹奏楽部をつくり育てて行きたいと思います。

四年目のステージ週間の取り組み

教務係　若月匡史

①目的

本校では日頃から、生徒が活躍する舞台として4つのステージ（学力向上・クラブ活動・生徒会活動・国際交流）を提供している。生徒各自で取り組むステージを選択し、探究活動や課題解決型活動に主体的に集中して取り組み、21世紀型学力の育成、推薦入試等に役立つ活動を体験する。

②日程

8月20日（火）、21日（水）、22日（木）、23日（金）
ステージ週間発表会：9月10日（火）

③実施内容

ステージ	対象	内容	活動主体	担当
部活動	強化部活動	各部活動遠征	強化部	各部活動顧問
国際教育	希望者	CCGS短期留学	国際	短期留学引率者
生徒会活動	生徒会役員	生徒会活動	生徒会	生徒会顧問
学力向上	特進コース	勉強合宿補習	進路指導	進路特進担当
学力向上	上記該当者以外	課題解決型講座	教務	上記以外職員

④講座一覧

ステージ	講座名
部活動	硬式野球部
部活動	サッカー部
部活動	陸上部
部活動	剣道部
部活動	女子バレー部
部活動	レスリング部
部活動	吹奏楽部
部活動	テニス部
部活動	軟式野球部
生徒会	生徒会
国際教育	セブ島短期留学
国際教育	100%Ｅｎｇｌｉｓｈ
学力向上	志賀高原勉強合宿
学力向上	３年特進学習週間
学力向上	医療看護受験対策講座
学力向上	ＡＯ・推薦受験用提出書類指導
課題解決型講座	難関大世界史演習
課題解決型講座	英語の絵本を読んでみよう
課題解決型講座	政治について調べてみよう
課題解決型講座	国際平和って何だろう
課題解決型講座	フォッサマグナの痕跡を探せ
課題解決型講座	動物園との地域貢献
課題解決型講座	千曲川水質調査
課題解決型講座	プログラミング集中講座
課題解決型講座	身体運動を科学しよう
課題解決型講座	運動感覚を磨く
課題解決型講座	なでしこ講座
課題解決型講座	対話型論理的推理とその実践
課題解決型講座	編集講座
課題解決型講座	顔出しパネルで景色を変えよう
課題解決型講座	茶道と栄養

⑤総括

ステージ週間も今年で四年目を迎えました。電子決済の普及・通信網の整備や自動運転・ＡＩの参入など刻一刻と変化する激動の時代の中で、生徒には広い視野と柔軟な発想を持ち、しなやかで折れにくい強い心を養うことが

求められています。当初は手探りであったこの活動ですが、課題解決型の探求学習を通して育みたい力、そのための方法は年を重ねることに明確になり、それぞれの講座の内容も濃くなっているように感じます。プレゼンテーションソフトを用いた生徒による発表はとてもスムーズで、どれも興味深い内容となりました。発表することで情報を共有し、それによって新たな発見が生まれます。新時代に対応した豊かな感性を育むため、さらに充実した活動になるように研究・研鑽していきます。

ステージ週間「プログラミング集中講座」

情報科主任　中村幸一

はじめに

三年前、本校の卒業生A君が来校した。彼は埼玉工業大学の学生に就職支援を行っているとのことで、これからも西高から埼玉工業大学に多くの生徒を送ってもらいたいとの要望を受けた。

本校生に埼玉工業大学を紹介するのであれば、埼玉工業大学の教育内容を理解すること。また本校卒業生が活躍している場を是非見学をさせて欲しいとの思いから訪問が実現した。情報教科会でもこの話題を検討した。特に情報分野は日進月歩、大きく変化し、最新の情報機器の知識を有していないと、生徒に「教科情報」を教える立場として心もとない。是非知識を増やすためにも大学見学をして大学の情報教育に触れる機会を持つことは大切であると確認し合うことができた。

今回、講師をお願いした先生は、大学見学中、高校生に体験授業をされていた埼玉工業大学特任教授の井門俊治先生である。大学見学から交流が始まり今回のプログラミング集中講座の実現になった。これまでにも情報マナー教室を行ってもらい様々な情報交換を行っている。現在プログラミングについては、本校教育課程にある選択科目「情報システム実習」でC言語を扱っているが、本当に基礎から学ぶものがなかった。今回は初心者がある程度までプログラミングについて理解が深まるような内容の授業を行い、その体験から各自でプログラムの応用をする授業を展開した。まずは参加生徒が授業内容に満足して終了してもらうために、定員を十五名と少数にして教員の目が行き届くようにした。参加生徒は一年男子八名女子二名、二年男子二名女子一名、三年男子二名と女子生徒三名が希望してくれたことは非常に嬉しいことであった。

今回扱ったラズベリーパイの詳細（井門先生のホームページより）

手のひらに乗るほどの小さい教育用のコンピュータ、ラズベリーパイ（Raspberry Pi）を最初に見たのは、２０１４年の夏でした。この時の衝撃を忘れることはありません。この小さなサイズのボードの上に、ＬＩＮＵＸサーバが実現されており、ＣやJavaなどの標準的なプログラミング言語、そして今回のテーマである図式型のプログラミング環境のScratchまで搭載されていること、インターネット接続も行えること、などに驚きました。

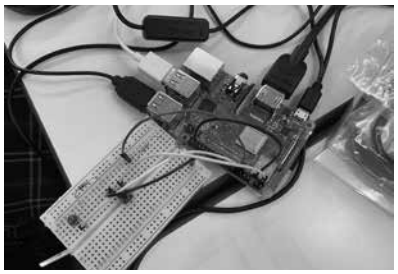
約40年前に、マイコンが開発され、それまで大きな会社、研究所、大学などに設置され、共有して使っていたコンピュータ（当時は電子計算機とも呼ばれていました）が、個人で所有し、個人の環境で使えるようになったことは、大革命でした。そして約二十年前、インターネットが世の中に広く浸透し始め、コンピュータ（大型からパソコン、そして携帯電話まで）インターネットに接続され、データやニュースを世界中で共有できるようになりました。そして、現在は、第三の情報革命、ＩｏＴ（インターネット・オブ・シングズ、すべてのものがインターネットに接続され、制御でき、データ管理が可能）が花開こうとしています。そのＩｏＴの変革の主役の一つが、組み込み可能な超小型コンピュータであり、ラズベリーパイです。

ラズベリーパイは、２０１２年の年初にイギリスで開発されました。当初より、小学生も学べるプログラミング環境を実現するという趣旨のものに開発されました。そして、教育にも広く使える環境を実現するために、数千

円という低価格で販売されています。既存のＰＣ用のキーボード・マウス、家庭にあるテレビやＰＣモニター、デジカメや携帯にも使われているＳＤカードは、そのまま利用できるというオープン性も教育用という目的にピッタリです。

この特性から、わずか四年間で、世の中に広く認知され、教育の現場でも活用され始め、普及が始まっています。この教材の中では、ブラックボックス化が進み、携帯電話やスマホの中に潜み始めていたコンピュータをもう一度、「見えるもの」にし、小学生以上のすべての年代の人間が、自分で考え、手を動かして操作できるようになるという知恵が込められています。

日進月歩ともいえる進化をしているラズベリーパイの利用実例と多くの教材の中で、この教材がさらに智慧の普及として世の中に貢献できることを確信しました。



発　展（坂城町立坂城中学生への指導へ）

井門先生から埼玉工業大学と連携している坂城町の中学生向けに今回と同様の内容を行いたいとの打診を受けた。本校在籍の坂城中学生が三十名を超えていて本校からも近い中学。町のＰＣ環境も古いので、最新の施設が完備されている本校を会場として提供し、今回受講した本校生の四名に声をかけ、指導補助をしてもらうことにした。本校としても地域貢献、生徒も、自分の得た学びを中学生に還元できる喜びを味わうことが出来る絶好の機会と判断した。

指導補助講師した生徒の感想

教えるのが大変であったが、コンピュータを通して様々な交流に広がった。指導を受けた中学生の感想

始めはわからなかったが、丁寧に教えて頂いてわかったので良かったです。Linux Os 初めてで不安でしたが、教えて頂いてわかった。

まとめ

生徒の可能性は無限で、特に情報分野は常に進化続ける分野、その能力を引き伸ばすには通常の授業の範囲内では限界があり、そう言った意味でステージ週間は集中して自分の興味関心がある分野を学習でき通常の枠から大きく逸脱できる良い機会である。

「ベネッセプログラミング教育情報」より

２０２０年度から小学校教育においてプログラミング教育が必修化されますが、新学習指導要領の中で文部科学省は『プログラミング的思考』を次のように述べている。

「自分が意図する一連の活動を実現するために、どのような動きの組み合わせが必要であり、一つ一つの動きに対応した記号を、どのように組み合わせたらいいのか、記号の組み合わせをどのように改善していけば、より意図した活動に近づくのか、といったことを論理的に考えていく力」図で表現すると上のようになる。

このようにこれからは、単なるプログラミング言語を習得するより、プログラムを動かすために必要な思考過程が重要である。今回は、きっかけ作りであり今後どう継続発展させていくかが課題である。

ステージ週間
「動物園との地域貢献」

理科　土屋正明

1．はじめに

城山動物園は長野市の善光寺に隣接する城山公園内にある。自然環境にも恵まれ、周辺には少年科学センター・美術館・各種運動施設があり、また桜の名所として、市民はもとより全国の人々に親しまれている総合レクリエーション施設である。動物展示のほか、大小遊具類を有する遊園地的要素があり、さらに動物園全体が子供動物園としての機能をもった入場料無料の都市型動物園でもある。

今回、地域貢献としてご協力いただいた城山動物園との縁は約2年前まで遡る。最初にお願いした際は、春のステージ週間にて「身近な科学・生き物との関わり」という講座でご協力いただいた。特に生き物との関わりについて、飼育スタッフの方々に動物の生態・特徴を説明していただきながら園内を見学させていただいた。園長先生には講話をしていただき、有意義な体験ができたと感じた。そのため、翌年も同じ春のステージ週間にて、再び同様の趣旨・目的で協力していただいた。したがって、今回の夏のステージ週間で城山動物園との共同作業は3回目であった。

園長先生と打ち合わせをする際に常々話題となっていたことが、上田西高校と城山動物園とのコラボ企画であった。何か形に残るようなもっと大きなことをやりましょうと提案していただいたため、今回こそ取り組んでみようと思い、園長先生へ連絡を取った。そして、了承をいただき、この講座を開講することとなった。開講が決まってからは、城山動物園に赴き、何度か打ち合わせを行った。当初考えていた計画では滞在中の3日間において、1日目は、城山動物園により良い環境を提供するため、園内清掃を行う予定であった。2日目には来園者に楽しんでもらうべく、複数の園内散策コースを作成し、3日目では実際にその出来栄えを評価するために、一般客を西高生がそのコースに案内させることを検討していた。有力候補として、園長先生が地元の保育園に依頼して園児を案内させることを検討していたが、残念ながら予定が合わなかったため、お蔵入りとなった。最終的には、最後の打ち合わせにて園内にそのコースを掲示するということで、日程が決まった。

本講座の目的は、地域貢献を行うことで、地域との交流を深めるとともに何をすることができるのか、積極性および主体性を持って取り組むことを目的としている。今回は、1年生6人、2年生12人、3年生12人の合計30人の生徒が城山動物園と協力して取り組んだ。全体の流れは、4日間のうち、1日目は自己紹介、アイスブレイク、城山動物園についての説明を行った。2～4日目の3日間は城山動物園へと赴き、最終的に城山動物園をより楽しく見学することができる様々な目的別鑑賞コースの作成を行った。

2．まとめ

どのグループも率先して主体的に取り組む姿勢があり、協力し合う様子が見られた。清掃時は、補助員の方々にサポートしていただきながら、1日しっかり清掃を行っていた。散策コース作成中は、実際に何度も園内を歩き回りながら、来園者の気持ちを考えてシミュレーションができており、作成した生徒の何人かも手応えを感じている様子であった。

今回は城山動物園とのコラボということで、園長先生とは非常に有効的な関係を築くことができたが、限られた日程の中で全ての予定を調整することが難しく、全てを盛り込むためには時間が足りなかったことが、今後の課題と感じている。また4日間のうち、今回は1日だけ雨が降ってしまい、一時作業を中断せざるを得ない状況もあったため、雨天の対応についてもしっかり考えておく必要があった。移動距離が長く、交通費だけでも四千円程度かかってしまうことが難点ではあったが、経費を必要最低限に抑えることができたので、今後は他の県内の動物園でも同じような試みができると良いのではないかと感じた。

国際教育への取り組み

国際教育係　沼　口　　淳

国際教育活動は本学が掲げる四つのステージの一つで、生徒の将来性を広げる役割を担っている。

本稿では、本学が交換留学を行っている姉妹校、オーストラリアＣＣＧＳ校から来校し、約三ヵ月間滞在した留学生について、また、私がステージ週間で引率したフィリピン、セブ島での語学留学について発表させていただく。

一、ＣＣＧＳ留学生

毎年、本学とＣＣＧＳは三ヵ月程度の交換留学を実施している。交換留学する生徒は例年互いに三人程度であるが、今年度はＣＣＧＳから男子四人、女子三人の計七人が来て、十月五日から十二月十七日まで本学で学んだ。

留学生は各クラスに配属されて、体育や芸術科目、ＬＨＲなどを体験した。また、係主任の山口裕恵先生が日本語の授業を担当し、私は理科の授業を担当した。

私は２０１９年三月にＣＣＧＳへ生徒の引率として訪問しているが、その際、理科の授業を見学した。授業内容は非常に高度で、生徒十人程度に先生が物理の授業を行っていた。物理学について対話を進めながら授業を進めているのが印象に残った。実験・演示についても迫力があるとともに独創的なものばかりで、大変感心した。

そのような経験から、私は、本校へ来た留学生に対して、毎週の実験内容について、どのようなことをしたらよいかと大変悩んだ。本校の理科に対して興味関心を持ってもらえるか、また、私の拙い英語力で計画通りに授業が進むか。また、何よりも安全であることに、考えをめぐらせた。悩んだ結果、本学生徒が授業で体験する実験であることとし、決して見栄をはらないこととした。

例として、ニワトリの頭の解剖を体験させたことを報告する。本学二年生の生物基礎で行う実験であり、ニワトリの頭は、ドッグフードとして缶詰で売られているものを使用する。本校生徒でも、慎重に行えば大脳や小脳などの脳のつくりを観察することができ、哺乳類と鳥類での脳のつくりの違いを理解できる教材である。留学生には本校生徒へと同じ（英語での説明だったので同じにはならなかっただろう）内容で説明し、実験に取り組ませた。その結果、留学生七人とも慎重に頭骨を外し、脳の様子を観察スケッチすることができていた。

同じ話になってしまうが、解剖の手順や脳の名称の説明は英語で行わなければならず、予め英単語を準備しておいた部位や器具の名称以外のところで大変苦労をした。結果、手順の説明はほぼ「やって見せる」方式となってしまった。どの生徒も、こちらが伝えたいことを熱心に捕らえようとしていたのが印象的だった。

また、生徒に植物の基本構造の理解のために葉脈の標本を作製させた。あらかじめ重曹を入れたお湯で処理したブルーベリーの葉から、歯ブラシで葉肉を取り除き、ＵＶレジンで固めたキーホルダーを作成した。ＵＶレジンが紫外線のエネルギーで固化する点についても高分子化学として説明を行うことができた。透明な樹脂に封入された作品については、留学生も喜んでくれたと思う。

国際教育係の私が理科の教員であったことで、このような授業を行うことができたが、留学生が他の科目でも積極的に授業に参加できる環境ができればと思った。

留学期間中は本学でもホストファミリーを募り、留学生を預かってもらっている。ステイにかかる費用は全額ではないが本学から支出しているが、その他多くの部分、特に留学生が不安にならないように楽しませることや食事で配慮してもらうなど、ホストファミリーには大きなボランティア精神をもって引き受けてもらっている。特に、休日は日本、特に長野に特徴がある文化自然体験に留学生を連れて行っていただいた。また、本学でもサッカー部や野球部の試合の応援などへ連れて行き、本学生徒とともに応援を体験し

てもらった。

このように、本学内外で留学生をサポートすることによって、本学からもＣＣＧＳへ生徒を引き受けてもらえることは、重要な活動であり本学の国際交流活動の基幹であるともいえる。

二、セブ島語学留学

ステージ週間期間中に、本学生徒十人を、フィリピンのセブ島の語学学校へ十日間の語学留学に引率した。

一番の目的は生徒の英語力の習得である。セブ島に到着して三日目から英語学習が本格的に始まり、朝八時から夕方五時まで七時間程度フィリピン人講師から英語のレッスンを受けた。マンツーマンが中心で、生徒はグループ討論にも参加した。

生徒のレベルにあったマンツーマンのレッスンは、初日から効果を見せ始め、二日目のレッスンが終わった夕方にはどの生徒にも自信が顔に表れていた。特に、発音の矯正と日本語をすぐに英語に翻訳するレッスンは、生徒が一生懸命考える姿が見られてとてもよかったと思う。また、グループレッスンでも、与えられたテーマについて生徒が英語で討論を行った。自分の思ったことや、指摘することなどを英語で話さなければならず、初めは何も話せなかった生徒が多く見られたが、自分の意見を英語で話すという、日本ではあまりないレッスンにどの生徒も一生懸命取り組んでいた。上達したいという気持ちとともに、英語で考えを伝えることができたという達成感も感じられたようだ。

授業最終日には修了式が行われ、修了証書の授与とともに生徒一人ひとりがスピーチを行った。どの生徒も堂々としたスピーチを行うことができ、周りからは大きな拍手をもらっていた。これもまた、生徒に大きな自信となったと思われる。

今回のセブ島語学留学では、語学習得に加えて、次の二つについて生徒に学んでほしいと思い説明を行った。

一つは、生徒自らの力でセブ島へ移動できること。もう一つはセブ島に住む人たちの暮らしや文化について学ぶことである。

生徒自らの力でセブ島へ移動できることについては、上田駅から東京駅を経て成田空港、そしてセブ島行きの飛行機に搭乗できるところまでを、考えながら行動してほしいと考えた。ただ、引率の私に一列についていくのではもったいないことと考えた。特に空港ではチェックインから保安検査など、重要な場面において自力で通過させることを遠くから見守った。その結果、どの生徒も無事通過できたことにほっとした顔を見せていた。帰りの搭乗手続きも生徒が自ら判断し行動する姿が見られた。二年生でのシンガポール修学旅行でも、他の生徒に先立って堂々と行動できるものと思った。

三つ目のセブ島に住む人たちの暮らしや文化について学ぶことについても、英語を身につけることと同等に大切にした。お世話になった語学学校から歩いて数分のところにはスラムが形成されており、道路とその周りにはごみが散乱する光景に生徒ともに驚いた。スラムから出てきた子供たちは、みんな笑顔でこちらに近づいて来た。子供に聞けば、小学校に通っているとのこと。ただ、子供が多すぎるためなのか午前中か午後のどちらかの通学だと話していた。私たちが日本から持参した衣類や菓子に群がる様子を見て、本学生徒もいろいろなことを考えたと思う。ただ、私たちの共通の認識として、スラムに住んでいる人たちは一生懸命生きていて、幸せであるということである。特に、子供どうし大人どうしが助け合っている姿、みんな笑顔であったことはとても印象的であった。

このように、セブ島語学留学も生徒に英語力の向上と海外の文化を学ばせるよい機会となっているため、今後も本学の国際教育活動の一つとして続くことが望ましいと思った。

冒頭に述べたように、本校の国際教育への取り組みが多方面にわたり、本校の強みとなっていると日々思うところである。今後もこの取り組みが本校生徒の成長と、地域への貢献につながることを願い、努力していきたい。

セブ島語学留学参加者

セブ島語学留学授業中

葉脈標本の作製

シンガポール修学旅行

二学年修学旅行担当　森下　暁

1、はじめに

本年度二学年では、昨年と同様シンガポールへ、十一月十日（日）～十四日（木）の期間で修学旅行を実施した。今年の修学旅行の目的は、全体の目的として①国際交流、②歴史学習、③生徒主体による集団行動、④異文化体験を設定し、それに加えて、昨年から引き継いだコース別目標を設定した。それぞれに重点的に学習する内容として「A：シンガポールと日本の歴史について」「B：シンガポールの現代的課題と街づくり」「C：東南アジア文化と自自然」「D：東南アジアと日本の関係」と4つ設定し、コース別目標とした。コースは、各クラスで話し合いの上決定した。

2、全体目標に対する活動

①国際交流については、2日目に3年前から交流のあるカプランへ学校訪問を行った。カプランの学生とは事前学習としてメールとビデオレターによる交流を行った。また英語科の授業を通じて、ウェブリオによる英会話学習に取り組んでいたので、生徒は積極的に会話をすることができていた。午前中に全体での発表と交流があり、本校では2年選択授業で「ワールドスタディズ」を選択している生徒によるプレゼンを実施した。授業で英語表現について学習していることからプレゼンもきれいな英語で行え、交流校にもしっかりと伝えることができた。修学旅行を普段の授業などの学習とリンクさせることができ一定に成果があったといえる。午後は班毎にB＆Sという形で市内をカプランの学生とともに観光した。その際に、「アメージンググレイス」と呼ばれるゲームを現地学生とともに実施した。そのゲームの課題のクリアのためには、学生との意見交換が必須であり、ゲームクリアという目的のために各班で積極的な会話が行われていた。

②歴史学習は各コースにより若干時代を変えて、それぞれの目的にあった内容で学習をした。主に、A・C・Dのクラスは戦中戦後の歴史について学び、平和教育を実践した。Bのクラスは、建国から現代にいたるシンガポールの近代の歴史について学んだ。

③生徒主体による集団行動については、ルーム長会を中心に行った。例年行われている自主規律の決定と運用に加え、今年は学校交流のB＆Sの際に、カプランによる提案の取り組みに合わせて、チャレンジカードという取り組みを行った。このゲームは、シンガポールの街中で指定された風景（例えば「日本のコンビニを見つける」など）や出来事を写真にとり、それを集計したのち得点化していくゲームである。こちらから現地学生に条件を伝えながらクリアしていく必要があり、英会話の機会を増やすゲームとして設定された。またこれは、一年の学年行事や校外学習の際にルーム長会を通じて集団をコントロールする練習を積み上げて来たことに対する集大成としても実施された。2日目の夜には、表彰式もあり、大いに盛り上がることができた。ルーム長会の中で行事を運営する力がついてきていたことがわかる取り組みであった。次年度、最高学年として生徒会活動をけん引する力となっていくことが期待できる結果であった。

④異文化体験に関しては、すべてのクラスで、リトルインディア、チャイナタウン、アラブ人街を回るようにコースを設定し、多国籍国家の雰囲気や様子を充分に理解できた。また、飛行機を降りてからのシンガポールの生活全般が、例えば食事1つをとっても日本との違いを実感できるので、旅行を通じて十分に異文化の体験ができたと考える。

3、各コースの目的に対する活動

Aシンガポールと日本の歴史について（2・7・9組）

主に戦中戦後の日本とシンガポールの歴史について学習した。見学地としては、対日戦争の様子をまとめた「フォードファクトリー」や戦争遺跡の残る「シロソ砦」を見学し学習を深めた。見学後は、平和記念の塔「血債の塔」にて平和セレモニーを実施し、平和の大切さについて誓い、気持ちを新たにすることができた。

Bシンガポールの現代的課題と街づくり（3・4組）

現在のシンガポールの街づくりや、水問題などの現代的課題に取り組んだ。街づくりとしてはシンガポールの街のしくみをまとめた「シティギャラリー」を見学し、水問題としては、海水と淡水を仕分ける施設「マリーナバラジ」を見学した。特に「シティギャラリー」は建国から現在までのシンガポールの街づくりの歴史について学ぶことができた。シンガポールの街並みをまとめたジオラマや、最新のプログラミングマッピングを利用した水問題を考えるアトラクションなど、視覚的にシンガポールの街問題を捉えることができた。

C東南アジア文化と自然（1・6組）

マレーシアに渡り、ジョホールバルの村を訪れて、民家に招待されるショートスティを体験した。民家には班単位（7名～8名）で訪問し、マレーシアの伝統料理を食べたり衣装を着せてもらったり伝統的な遊びを紹介してもらったり、各家庭で工夫を凝らした体験をさせてもらうことができた。教員がついていかずに生徒だけでの交流ということもあり生徒は緊張したとは思うが、どの家庭も好意的に受け入れしてくれたこともあり、緊張も最初だけで、各家庭で十分に体験を楽しむことができた。カレーなどの昼食を、箸などを使わず素手で食べるなど、マレーシアならではの文化を肌で感じ学ぶことができた。

D東南アジアと日本の関係（5・8組）

マレーシアに渡り、富山県に本部工場を持つ「ＹＫＫ」のマレーシア工場を見学した。工場に勤めている日本人従業員が、現地の人とともに、マレーシアの日系工場の様子や海外で働くことの意義やおもしろさについて話をしてくれた。現代の日本では海外で働くことが当たり前になりつつあるので、自分の事として話を聞くことができ将来の自分をイメージしながら話を聞くことができた。また、代表者には上田西高校についての英語によるプレゼンを実施してもらい、現地の方からも大変聞きやすくわかりやすい発表であっ

たと評価を受けることができた。この経験も、これから海外で活躍していく世代には貴重な経験になったといえる。

4、まとめ

今回の修学旅行では、例年以上にコース毎の重点目標を大切にし、それぞれのコースで特色ある学びができるように設定した。その甲斐もあり、余裕を持った日程を取ることができた。クラスにより見学地も違うので、クラスを越えた交友関係の中で情報交換をすることで、自分が見学し、体験したシンガポールは、あくまで一面的なものであることに気付けたといえる。えてして修学旅行などで海外を訪れると、自分が見て来たものが全てであるかのような錯覚を持ってしまうことが多い。しかし、当たり前ではあるが一国の文化はそんなに浅いものではない。今回の様に、まだまだ自分の知らないシンガポールがあるという認識を持つことができたということは、これからの国際社会の中で必要とされる国際感覚の一つを得た貴重な経験であったといえるのではないかと考える。この経験を、これからの国際社会の一員となって行く生徒一人一人が、将来の国際社会人となることに役立てていってほしいと願う。

一学年行事

一学年会ルーム長会担当　長井　聡

5月30日には学年行事として学年ごとにそれぞれの段階に応じた行事が企画された。入学後2ヶ月が経過して、徐々に関係ができてきているとは言え、またまだ不慣れな時期であること。また、この上田の地について、どんな風土や文化が根付いたところなのか、どんな景勝があるのかを知らない生徒が多くいるという状況であることを鑑みて、1学年会では地域を巡るオリエンテーリングを企画した。

用意したコースは全部で8つで、真田、岩鼻、生島足島神社、海野宿、信濃国分寺、上田城、無言館、別所温泉の各地を巡る。各クラス6班に分かれ、8つのコースから好みの場所を選択してもらった。1ヵ所に集中することを避けるため、クラス内では行き先が重ならないように調整していただいた。サントミューゼを集合場所とし、各所見学後の再集合もサントミューゼとした。市内を巡るに当たっては、徒歩を中心として遠方の場合は電車やバスを利用してもらった。バスは切符の事前購入ができなかったため仕方がなかったが、電車を利用する場合は事前に切符を必要数購入することにした。これは、集合から予定していた電車の発車時刻まで猶予が多く残されていなかったことや、当日券売機の前に行列を作り、一般の利用客の購入や通行を妨げないようにするためだった。他にも、事前に支払いが可能なものは極力済ませておき、生徒が当日財布からお金を出すことは飲食程度となるようにした。事前準備として、各所の下見を行った。生徒に地域の良さを再確認してもらうために、インターネットで調べただけではなかなか辿り着かない情報や、現地に赴いたからこそ感じられるものを、あらかじめ知っておく必要があったからだ。何も課題が課せられていなければ、ただ通り過ぎてしまったかもしれないところで、その土地の文化や歴史を知ってもらうためには工夫が必要がった。その結果、コース別にクイズ形式のワークシートを用意した。展示品をじっくり見て回らなければ探せないものや、建物のつくりにどんな意味があるのかなど説明書きをよく読まなければ回答がしにくいようにした。たとえば、「海野宿コース」の問題は次のようなものだった。

（第2問）

白鳥神社境内には狛犬の石像が2体あります。向かって右は鞠を踏みつけていますが、向かって左のものは右足にあるものがまとわりついて見えます。何でしょうか？

（第6問）

「金銭的に恵まれない」や「出世ができない」などを意味する「うだつが上がらない」という言葉が存在します。ここで言う「うだつ」とは、もともとはある目的で作られた建物に備えられた構造物を指します。金銭的に恵まれた家ほど、高く造ったことからこのような言い回しが生まれたと言われます。海野宿の街並みにも見られるこの構造は、何の目的で造られたものでしょうか？漢字二文字で答えてください。

スタート後はそれぞれのコースに分かれて活動したため、向かった先の様子までは逐一把握することはできませんでしたが、要所ごとに見守ってくださった先生方にお聞きした様子や、ゴール後の生徒から聞いた話、ワークシートへの記入の内容から、親睦を深めることや地域の理解を深めるという当初の目的は十分に果たせたのではないかと考える。「疲れたぁ」と言いながら見せた満面の笑みや、解散後も写真撮影をしたり話をし続ける姿が、とても印象的だった。

校外学習

一学年進路指導係　村上　海

今年度の一学年の校外学習では、各クラスで大学見学を行った。見学する大学は、クラッシーのアンケート機能を利用して決めた。一・六組が上武大学、二・五組が高崎健康福祉大学、三・四組が松本大学、七・八組が中央大学に訪れ、各大学で学部学科紹介、施設見学、食堂体験を行った。

大学入試の改革が行われる中、一学年では自分の進路について考える時間を多く設定してきた。具体的な活動として、七月と校外学習の前日にキャリアガイダンスを行い、その中で大学や専門学校の先生方から話を聞く機会が多くあった。ただ聞いて、自分の知識として蓄えるだけでなく、目で見て大学生の生活を体験することが今回の学習の目的となった。

松本大学では二時間の講義を受けた。初めの一時間では今後必要とされる力について聞き、その後に学部学科の紹介を受けた。今後十年でなくなってしまう職業があり、また新しく生まれると予想される職業があるということを聞いたが、生徒たちはその話を食い入るように聞いていた。まだ一学年であり、進路についても漠然としか考えていない生徒が多かったが、自分の人生に大きく関わる内容であったことは感じ取っていたように思える。

世の中には様々な大学があり、学部学科があり、選ぶのに苦労する状況である。担当の方が、「自分がどのような職業に就きたいかをしっかりと見定め、その職業に就くためにはこの学部、この大学でなきゃだめだ、というような大学選びをしてほしい」ということを伝えたとき、多くの生徒がうなずいていた。アンケート結果を見ても、「なんとなくこの大学のこの学部にしようと思っていたが、自分の将来をしっかりと考えた上で大学等を決める必要があることがわかった。」「大学の選び方がわかった。」と、生徒の漠然とした考えを変えることができたと感じた。

今回の校外学習では、普段見ることのできない大学での生活を実感し、講義等を受けることで、進路を明確にすることができることを目的とした。生徒たちは事前に行っていたキャリアガイダンス等で知識を得ていたため、大学ではどのようなことを学ぶのか、何をするところなのかを理解することができていたように感じる。実際に大学を見学することで、自分の進路に対する意識が大きく変わった生徒は多くいた。まだ明確に進路が決まっていない生徒も多くいたが、今回の大学見学で大学に興味が出たという者も増えた。また、校外学習後の感想をまとめると、「施設、設備が整っており、その中で学びたいと思った。」「高校とは比べ物にならないくらい大きくて、施設がそろっていて驚いた。」「食堂は高校とは違って自由な感じがした。」「充実した設備の中で学生がのびのびと勉強やサークル活動をしていて、大学生活が楽しみになった。」等、施設についてや学生生活について興味を示す生徒が多かった。また、「自分の目指す職業に就くためには、もっと知識を増やす必要があると思った。」「明確な目標をもって進路を選ぶ必要があると感じた。」という進路に関する内容もまとめられており、今回の校外学習の目的を理解している生徒が多くいた。これらのアンケート結果からも、概ね満足できる校外学習であったように思う。

大学見学を行うことで、生徒一人ひとりが自分の進路に向き合う時間をつくることができ、貴重な経験をさせることができたと感じる。今後大学入試の形態が変化していくことが予想されるが、どのような内容でも対応できる力を形成する必要がある。今回の大学見学のように外に目を向け、自分の将来を考えられるように学年全体で指導ができるようにすることが、教員に与えられた使命であると感じた。

放送委員会の活動について

放送委員会顧問　宗　和　孝　幸

放送委員会では、3カ年計画で校内放送改革を行い、今年で3年目です。これまでの校内放送では、お昼休みに放送室前に掛けたホワイトボードに生徒が自由にリクエスト曲を記入し、その中から放送委員が選んで流すというスタイルでしたが、リクエストよりも落書きのほうが多いという状態でした。また、掃除の時間に音楽を流していましたが、当番が来るまでに5分程度の時間がかかっており、あまり意味をなしていませんでした。

行事においては、放送機材はそろっていましたが、配線から運営までうまく回っているとはいえない状況でした。

そこで、つぎの3点において改革を進めました。1つめはお昼の放送の充実です。「毎日放送する」「伝える放送をする」を目標に定期的に開く委員会の中でアナウンス技術を身につけていきました。天気予報を取り入れたり、おすすめの食べ物や曲などを紹介するコーナーを増やしたりと、聞いている人が楽しいと思ってもらえるような放送を心がけています。

リクエスト曲についてはこれまでの方法から、リクエスト用紙に置き換え、リクエストした人のメッセージを盛り込むことで、リクエスト者のメッセージを全校に発信しています。

また、放送室の機材を充実させ、機械操作できる人を育て、アナウンスと機械操作を分け、当番制とすることで、スムーズに放送できるようになりました。

2つめは行事における音響照明の技術向上です。音響に関しては、世の中がアナログからデジタルに移行しているのに合わせて、機材をデジタル化しました。デジタル化したことで、音質が向上するとともに、ミキサーの機能が増えることで機材を減らし、ケーブルの数を減らすことができました。照明についてもＬＥＤを使ったものをＤＭＸという規格で操作することで、省電力で少ない機材でも数万色の色を表現できるようになりました。

これらにより、以前よりも設置する時間が短く、その分をリハーサルなどに回し、夜遅くまでかかることがなくなりました。また、操作性も向上しているため、初めての人でも短時間で操作できるため、放送委員全員で分担し、スムーズな舞台運営ができるようになりました。

また、文化祭の校内放送では、放送室から中庭までケーブルを伸ばし、公開生放送をはじめました。文化祭の雰囲気を見ながら今流行りの音楽を流したり、フリートークをしたり、生徒にインタビューをしたりすることで、とても楽しく文化祭を盛り上げることができたと思います。

3つめは放送コンテストへの参加です。日頃の活動の成果をコンテストに出ることで確認し、また、他校との交流することで刺激を受ける機会としました。アナウンス、朗読の各部門だけでなく、昨年は校外へ取材に出かけビデオ作品を創り、また、今年は文化祭での工夫を研究発表という形で発表しました。

委員の中で興味のある生徒が10人ほど集まってスタートし、正副委員長中心に部活動のように、土日関係なく活動し工作をし、性能を確かめ、パワーポイントを作成した結果、全国大会への出場を果たしました。

放送委員会初の全国大会出場でしたが、堂々と発表し、他の学校とも楽しそうに交流していました。

学校見学会や吹奏楽部の定期演奏会の司会、アーチェリー部の大会でのアナウンスなど、活躍の場が少しずつ広がっているのも嬉しいことです。放送は1回1回が本番であり、満足できるような放送を積み重ねていきたいものです。

以下、委員長の千葉さんの言葉です。「私は、3年間放送委員会をしてきて、3年生では、委員長を務めました。今までの放送委員会を見てきて、もっと活動する場面を増やしたい！という思いがあったので、今年度こんなにものたくさんの活動ができてよかったです。隣で支えてくれた副委員長や周りのたくさんの人達のおかげです。放送委員会のみんなと活動ができてとても幸せでした。先生も含め皆さん個性的で、癖の強い人たちばかりでしたが、一緒に仕事をしたりお話ししたりするのが本当に楽しくて、放送委員会で活動できたことは私にとって一生の宝物です。放送コンテストを通して大きく成長できたと同時に、毎日化学研究室や生徒会室に集まる日々が本当に楽しくて、家族のような存在となっていました。本当にありがとうございました。」

生徒会この一年間を振り返って

生徒会主任　和田直樹

本校では、生徒が主体的に活動する場として4つの領域を提供している。生徒会活動は、その4つの領域の内の一つである。仲間や地域の方々と活動を共にすることで貴重な「経験」が得られ、自分たちで考えて行動することとで「企画力」、「集団を動かすための力」を高められる。どちらも授業だけでは得られないことである。

平成三十一年度生徒会役員たちは、発足当初こそ予測の甘さであったり、計画性のなさが目立ち不安を覚えるスタートを切ったが、最終的には各学校行事で全校をリードし、また学校生活でも活躍をしてくれた。生徒会役員それぞれが活動を通して資質を向上させてくれたと思っている。生徒会役員の成長を促し、絆を深めさせてくれるものの一つに「生徒会太鼓」がある。今年度の生徒会太鼓には目を見張るものがあった。生徒会太鼓は、30年以上も受け継がれているもので、新しい生徒会が発足すると、まず旧生徒会役員たちが新生徒会役員たちに太鼓の打ち方や演奏の仕方を指導し、予餞会や西高祭での演奏に向けては青木村義民太鼓保存会の方に指導をしていただく。先輩や青木村義民太鼓の方の熱のこもった指導を受けていくうちに、生徒会太鼓の熱さや伝統を感じ始め、演奏が次第に良いものとなっていった。太鼓の演奏が良くなっていくのと同時に役員たちの成長も感じられ始め、「太鼓で心をひとつに」なっていったように感じた。太鼓演奏の一番の見せ場は、保護者や地域の方々に生徒会太鼓を知ってもらえる西高祭オープニングセレモニーでの演奏である。気合十分に臨んだ当日であったが、小雨がパラつく悪天候であった。そんな悪条件の中で太鼓演奏が始まったが、案の定ブルーシートが濡れて滑りやすく、転倒してしまう生徒が数名いた。しかし、そのような状況下であっても、転倒してもすぐに立ち上がり、毅然と演奏を続けたことには、役員たちのこの西高祭への思い、太鼓への思い、そしてたくましさを感じた。個人的な評価としては、今年の生徒会太鼓はここ数年で一番良いものであったのではないかと思っている。「躍動」と「笑顔」、この言葉がよくあてはまり、その姿がいまでも印象に残っている。今年度の生徒会太鼓の評価は、多方面から称賛のお言葉をいただき、学校見学会や留学生の歓迎セレモニーでの演奏など、太鼓演奏の機会の多さにもつながった。生徒会太鼓を引き継ぐ令和二年度生徒会役員たちに、先輩達がどのような思いで生徒会太鼓に取り組んできたのか、その気持ちを伝え、後輩たちも先輩の思いや伝統を感じながら今年度以上の演奏を目指してもらうことを期待している。そして、そこから得られるものを生徒会活動にいかしていって欲しいと願っている。

今年度の十月に襲来した台風十九号の影響によって、日本各地に甚大な被害がもたらされた。今までの経験上でいくと、自然災害はテレビの中の世界であったが、このたびの災害は非常に身近なところで起こった。そんな最中に真っ先に生徒会役員から「何かできることはありませんか」という声があがってきたことには感心をさせられた。生徒会としては募金活動を行うこととなり、二日間にわたって募金活動を行った。募金の呼びかけに対して生徒たちも協力的で、すぐに財布を開いて募金をしてくれたり、家から募金のためのお金を持ってきてくれるという生徒もいた。そういった生徒たち、教職員の協力もあり、約二万七千円が集まった。災害が起きた場合の支援の仕方は様々であるが、生徒たちからが自主的に動いたということ、またそれに協力をするという精神は本校の教育の成果であると思う。

これからの生徒会活動として、学校行事で全校をリードしていくことはもちろんだが、日常の学校生活においても生徒会が積極的に動き、「生徒による生徒のための学校」の実現を目指していきたい。制服の着こなし方や携帯電話の使用についてから、時間を守ることなど、現在は生徒指導や教務の管轄となっているが、生徒たちから主体的に校則を守ることへの呼びかけを行うことで、上田西高生としての誇りと自覚が持てるようになり、さらに生徒たちが過ごしやすい充実した環境づくりにつながっていくのではないかと考えている。また、学校外への活動もさらに拡げ、地域との交流活動やボラン

ティア活動を通して、豊かな人間性を養い、社会性を高め、将来、社会に貢献しようとする人間を多く育てていきたい。

「募金活動をする生徒会役員」

「オープニングセレモニー太鼓演奏」

新聞委員会の活動

新聞委員会顧問　山浦　天

昨年の西高の教育に原稿を寄稿したので記憶にある方もいるかもしれないが、昨年度は新聞委員会にとって飛躍の1年であった。今年度はさらに新しい取り組みとして「外部とのつながり」を重視した。昨今若者のコミュニケーション力が低下しているという話を良く聞くが、新聞を作成するにあたっては顔を合わせての取材活動がいい記事を書く上で欠かせない。取材をする人の言葉のニュアンスや表情などからその人が本当に伝えたいことを読み取ることができるためだ。校内の取材でもこの力は付くが、やはり全く知らない外部の方に取材をすることで、「円滑なコミュニケーションをどのようにとるか」など無意識のうちに実行せざるを得ないことを、意識させることができる。そのようなことを考えつつ今年のステージ週間では新聞委員を対象に初めて新聞を作る講座を設定した。取材対象は「ラグビー」。もともとラグビー観戦が好きだったこともあり、今年の日本開催のW杯は日本の躍進を確信していた。サッカーのW杯を知らない人はなかなかいないと思うが、ラグビーのW杯の知名度は高くない。ましてやラグビーという競技の知名度も高くない。そこでイタリア代表が事前合宿を張るラグビー合宿の聖地「菅平」を特集しようと考えた。菅平は上田市でもあり、本校に通う生徒もいる。地域を知るという意味でもよい取材対象だと考えた。ステージ週間自体とイタリア代表の合宿はかぶらなかったが、大学生の合宿真っ最中の時期であり、また、今年はW杯の関係で関東大学ラグビー対抗戦Aの開幕戦が菅平で行われるということもあり、タイミングとしてはこれ以上なかった。新聞委員を主力とした講座受講者は毎年行われている早稲田大学と帝京大学の練習試合を観戦し、生のラグビーに触れることから始めた。さらには菅平観光協会宣伝部長を務める桑田雅之さんや上田市教育委員会の小出茂樹さんにもご協力いただき様々な角度から取材を進めることができた。幸運なことにW杯の優勝トロフィー「ウェブ・エリス・カップ」を見ることもできた。スポーツの聖地としてのイメージが強い菅平を農業や路面店、または課題等について触れながら多角的な視点を持った新聞が完成した。受講生徒にとってもいままで知らなかったことを知ることができたとともに、旋風を起こしたラグビーW杯を先取りすることができた。非常に有意義な取り組みであった。

主力として動いてくれた新聞委員はその後、ラグビーイタリア代表の事前合宿の公開練習を取材し、イタリア代表の主将に取材を行った。報道各社が大勢いる中で、ナショナルチームの主将に挙手をして質問することは並大抵のことではないと考える。作成した新聞と取材の様子は、信濃毎日新聞、テレビ信州、NHKに取り上げられ、全県に伝えられた。この生徒はこの特集紙面製作を通して地域活性化に興味を持ち、5倍の倍率をものともせずに大学に合格した。新聞委員の活躍を引き続き校内外に広げて行きたいと思う。

「ラグビーイタリア代表取材の様子」

西高祭を振り返って

西高祭実行委員会顧問　嶌田佳幸

西高祭実行委員長の仕事は、役員が刷新されてからすぐに始まる。来年度の文化祭の重点目標の検討、そして「テーマ」の原案を考えるという一番大事な土台作りからスタートとなる。これら土台作りは生徒が主体的にこなしてくれたが、「テーマ」の原案は別格であった。テーマは来年度の西高祭全ての企画の方向性を示すものであり、なかなか決めることができなかった。そんな中、1月に開催された文化祭ガイダンスに参加した。総文祭での実践報告の中に「統一感のある空間を作り上げたことで上手くいった」という事例を受け、それを参考にし「統一感のある文化祭」とキーワードに進めて行った。テーマを「和」とし、西高全体を日本古来の伝統的な「和」の空間を演出することを目指した。具体的には、「校内全体の装飾」、「『和』に沿った企画の実行、精選」に力を入れていった。

「装飾」については、担当の生徒と先生に工面してもらい、例年にない、大変立派なものを作っていただいた。校内全体の廊下や体育館壁面に雰囲気のある装飾を施し、中庭には手作りの風車を数百本設置する、他の企画と連動して笹を廊下に飾るなど、様々な工夫をし、和の空間を演出してくれた。

「テーマに沿った企画」で西高祭実行委員会としては、メインターゲットであるお子さんに「お菓子つかみ取りプレゼント」や、当日浴衣で来た来場者に和風の「お面」をプレゼントすることを実施した。お客さんにお面を付けてもらうことで、主催者と来場者一体となって、和の空間を作り上げることを目的とした。しかし当日は、ほとんど機能せず、あまり意味のない企画となってしまった。原因は告知不足に尽きる。今後は告知する時期も踏まえ早目の企画、行動を徹底させる必要がある。

今年からの取り組みとして、「前夜祭の復活」と「学内公開」を実施した。実際に自分たちで企画を体験し、一般公開に向け、より良いものを作り上げてほしいという意味を込め、校内祭の中に学内公開を取り入れた。どの企画もプレオープンのような形で、一般公開に向けての課題を見つけることができたのではないかと考える。また、今までクラスの仕事や部活の出し物に追われ、当日西高祭を満喫できなかった生徒もこの時間で少しは楽しめたのではないかと考える。「前夜祭」は、生徒総会で多数の要望があり、また、学内公開を行うにあたって時間を確保するという目的で実施した。放送委員にも協力してもらい、その時間準備で忙しい生徒にも、校内に放送してもらうという工夫もして頂いた。当日は人が集まるか不安であったが、想定以上の生徒が集まり、成功に終わった。ただ、それぞれの団体の総仕上げに当たる部分での実施になるため、そこでごっそり人がいなくなってしまうのは大変という声もあり、今後検討する必要がある。また、準備期間において、ルールを徹底させるという目的で、審査の中に「減点項目」を加えた。この効果は、少しはあったと考えるが、当日減点をした生徒会の生徒が当事者に責められるということがあり、やり方について改めて協議する必要がある。

全体を通して、私は去年の反省から、生徒が働きやすい、活動しやすい環境づくりをすることを目標に1年間生徒会に携わらせてさせて頂いた。その結果、生徒会引継ぎの会で、多くの生徒が満足感と充実感を得て終わりを迎えさせることができた。しかし、上記の反省やその他でも様々な失敗があった。失敗から学ぶことも多くあるが、文化祭はそれまでの行事や活動の総まとめである。それまでの反省を生かし、成功させるために計画し実行していかなくてはならない。成功から得ることも多くある。そのためにもこういう点をしっかり留意し、指導していかなければならない。最後に、生徒たちにはこの活動を通じて、「人のために力を尽くすことの大切さ」「仲間と協力してやることの可能性の大きさ、難しさ」を、身を持って体験できたと思う。

文化祭を運営するにあたって、こうやったら絶対成功するといった明確な1つの答えは存在しない。しかし今の世の中はそういった問題がたくさんあり、その中で生きていかなくてはならない。その場面に直面した時、今回の経験が少しでも役に立てたらと願いたい。

クラスマッチを振り返って

体育委員会顧問　**大　塚　雅　也**

「太鼓演奏前生徒会で円陣」

「生徒会メンバー」

肌寒い季節に行われた令和初のクラスマッチも無事に終え、二学期を終えようとしている。さてそんなクラスマッチだが今年度も教員が目立ちすぎる場面が多々あった。テストが終了し、クラスマッチに向け本格的な準備に入るのは一ヶ月前からである。体育委員長を中心に準備に入るが教員の呼びかけがなければ動くことができず、当日も生徒の招集や用具の準備はほとんど教員の力によって進行していた。体育委員顧問の私の指導力不足でもあり、本来生徒会のあるべき姿として生徒が主体的に運営をし、教員はあくまでもサポートという形が好ましいと改めて感じた。スタートの段階で役員がクラスマッチを作り上げ、成功させるという自覚をもっと持ち、すべて教員に頼るのではなくどのようにしたら計画通りに進められ、全校生徒が楽しく安全にクラスマッチを行えるかを考えさせる必要があった。なんとかなるだろうという甘い考えではなく、責任を持つことでリーダーシップも生まれ、人を動かす大変さも同時に学べる。このような経験は学校生活において授業だけでは得ることのできない経験だ。そんな経験ができる生徒会役員はもっとこの環境を生かし、次年度は更なる飛躍を期待したい。

続いて統括でたくさんの意見が寄せられた。現在クラスマッチは午前球技大会、午後運動会を一日でこなす必要がある。今年度もサッカー場のナイターを使用するまで終了時刻が超過した。また球技大会もリーグ戦ではなくトーナメント戦ということもあり出場機会が大幅に減っているのが事実だ。生徒の体調面や出場機会を考えても一日でクラスマッチをこなすのは難しいのではないかという意見も多数寄せられた。西高生にとって文化祭やクラスマッチは教育的効果が大きい行事でもあり、出場機会や友達同士の応援が少なくなってしまうということを考えると今後改革が必要になると考える。またクラス編成で男女比やクラスの人数に差があるためどうしても不利になるクラスも出てきてしまう。このような状況下でまずは試行錯誤し、工夫ということが求められる。全校生徒がどうしたら楽しめるか、それを考えるのが生徒会の役目であり、やりがいだと私は感じている。それは難しいという条件の中でどうしたらうまくできるかを考えてこそ成功があり、生徒会役員になった以上現状維持ではなくさらにより良い学校を目指していってもらいたい。

最後に平成三一年度生徒会を通して役員一同が様々な経験をし、辛いことや上手くいかないことがたくさんあった中で大きく成長できたのではないだろうか。また引き継いだ新役員は先輩方の姿を見て新たな生徒会の歴史を作り上げていってもらいたい。

「三学年力を合わせての綱引き」

「クラス一丸で臨んだクラスマッチ」

西高生の活躍

運動部	県大会以上の主な成績		
クラブ名	大会正式名称（カッコ内略称）	結果（団体）	結果（個人）
硬式野球部	第 140 回　春季北信越地区高等学校野球長野県大会	3 位	
	第 100 回　全国高等学校野球選手権長野県大会	3 位	
	第 141 回　秋季北信越地区高等学校野球長野県大会	優勝	
	第 139 回　秋季北信越地区高等学校野球大会	ベスト 8	
サッカー部男子	長野県高等学校総合体育大会	ベスト 16	
	高円宮杯 U18 リーグ長野県 1 部	第 5 位	
	第 97 回全国高等学校サッカー選手権長野県大会	準優勝	
	長野県高等学校新人体育大会	優勝	
サッカー部女子	第 8 回長野県高等学校総合体育大会	1 回戦	
	第 28 回全日本高等学校女子サッカー選手権大会長野県大会	第 4 位	
	長野県高校女子サッカーリーグ	第 5 位	
	第 14 回長野県秋季新人高等学校女子サッカー大会	第 6 位	
男子バスケットボール部	第 64 回　長野県高等学校総合体育大会	ベスト 16	
	第 72 回　全国高等学校バスケットボール選手権大会長野県予選会	ベスト 8	
	第 69 回　長野県高等学校新人体育大会	出場	
男子バレーボール部	長野県高等学校総合体育大会バレーボール競技大会	ベスト 16	
	長野県高等学校新人体育大会バレーボール競技大会	ベスト 16	
	全国私学北信越ブロック大会	出場	
女子バレーボール部	長野県高等学校総合体育大会バレーボール競技大会	ベスト 16	
	長野県高等学校新人体育大会バレーボール競技大会	ベスト 8	
	第 72 回全日本バレーボール高等学校選手権大会第 1 ラウンド	出場	
柔道部	長野県高等学校総合体育大会柔道競技		男子　高畠　龍一（73kg）出場、池田進太郎（100kg 超）　ベスト 16
卓球	長野県高等学校体育大会　卓球競技会	男子：ベスト 16 女子：ベスト 16	男子シングルス：箱山楓ベスト 16
	長野県高等学校新人体育大会　卓球競技会	男子：3 位　女子：ベスト 16	男子シングルス：根本瞬・山田琉生ベスト 16
	北信越高等学校選抜卓球大会	男子：出場	
	国民体育大会　少年の部長野県予選		出場
	全日本ジュニア卓球選手権長野県予選会		男子シングルス：　山田琉生ベスト 8
硬式テニス部男子	令和元年度長野県高等学校総合体育大会テニス競技大会	団体準優勝　長野県大会	団体メンバー中島徹太③・塩川和生③・鈴木礼矢③・東大耀③・前所武龍② シングルス中島徹太③・塩川和生③・鈴木礼矢③・前所武龍②ベスト 32 ダブルス鈴木礼矢③・前所武龍②ベスト 8　中島徹太③・塩川和生③ベスト 32 勝木拓身③・東大耀③ベスト 32
	令和元年度北信越高等学校体育大会（富山県）	団体戦ベスト 16（1 回戦金沢泉ヶ丘）	団体戦メンバー中島徹太③・塩川和生③・鈴木礼矢③・勝木拓身③・前所武龍②

硬式テニス部 男子	2019 全日本ジュニアテニス選手権 長野県予選		U18　シングルス　中島徹太③・前所武龍②ベスト 32　塩川和生③・鈴木礼矢③ベスト 64 U 18 ダブルス　鈴木礼矢③・前所武龍②　勝木拓身③・東大耀③ベスト 16 中島徹太③・塩川和生③　ベスト 8 U 16 シングルス久保田一吹①・山崎帆高①ベスト 64 甘利裕司①・宮尾航平①・宮澤颯来①ベスト 32 U 16 ダブルス宮澤颯来①・山崎帆高①ベスト 32 甘利裕司①・久保田一吹①　中村和希①・宮尾航平①　ベスト 16
	令和元年度　長野県高等学校新人体育大会テニス競技大会　兼（全国選抜高校テニス大会長野県大会	ベスト 16	団体メンバー前所武龍②・田中真幸②･仲村和也②･宮尾航平①･甘利裕司①・中村和希① 久保田一吹①・山崎帆高①・宮澤颯来①
	2019 全日本ジュニア選抜室内テニス選手権大会長野県予選		シングルス　前所武龍①ベスト 64
	令和元年度長野県高等学校 新人テニス選手権大会県大会		Ａ級シングルス　前所武龍②ベスト 16　宮尾航平①ベスト 64 Ａ級ダブルス　　前所武龍②・田中真幸②　ベスト 16
硬式テニス部 女子	令和元年度長野県高等学校総合体育大会テニス競技大会	団体　ベスト 16	団体メンバー　寺島綾菜③・中村泉咲③・古越歩花②・依田華梨②・黒岩凛② シングルス　　寺島綾菜③・古越歩花②ベスト 32 ダブルス　　寺島綾菜③・古越歩花②ベスト 16　中村泉咲③・黒岩凛②ベスト 32
	2019 全日本ジュニアテニス選手権長野県予選		U18　シングルス寺島綾菜③・古越歩花②　ベスト 32 ダブルス　寺島綾菜③･杉山萌々花③（上田染谷丘）ベスト 4
	国民体育大会テニス競技　長野県予選	国民体育大会 テニス競技	古越歩花②ベスト 32　宮下絢野②・黒岩凛②・依田華梨②ベスト 64
	令和元年度　長野県高等学校新人体育大会テニス競技大会　兼（全国選抜高校テニス大会長野県大会	団体ベスト 8	団体メンバー古越歩花②・黒岩凛②・依田華梨②・宮下絢野②・清水愛花②・山口陽子② 松本彩②・上原茉子②
	令和元年度長野県高等学校新人テニス選手権大会		Ａ級シングルス　依田華梨②ベスト 32　古越歩花②･黒岩凛②･宮下絢野②ベスト 64 Ａ級ダブルス　古越歩花②・依田華梨②　黒岩凛②・山口陽子②ベスト 32
剣道	令和元年度長野県高等学校総合体育大会剣道大会	男子　ベスト８ 女子　（出場なし）	男子　竹内大貴　ベスト 16 西村真陽　１回戦敗退 女子　（出場なし）
	令和元年度長野県高等学校新人体育大会剣道大会	男子　ベスト 16 女子　（出場なし）	男子　（出場なし） 女子　（出場なし）
	令和元年度全国高等学校選抜剣道大会 長野県予選会	男子　ベスト８ 女子　（出場なし）	
山岳	長野県高等学校総合体育大会第 47 回登山競技大会	女子団体４位	
	長野県クライミング大会　兼第 70 回国民体育大会長野県予選会 兼第 9 回全国高等学校選抜スポーツクライミング選手権大会		
陸上部	長野県高等学校総合体育大会　陸上競技大会		200ｍ３位　奥川夢翔, 400ｍハードル４位　奥川夢翔，3000ｍ障害３位　小林琉弥・４位　征矢快誠，5000ｍ６位　花岡寿哉，5000ｍ競歩３位　高橋響希　６種目５名が北信越大会出場
	北信越高等学校総合体育大会　陸上競技大会		400ｍハードル６位　奥川夢翔全国大会出場

陸上部	全国高等学校総合体育大会　陸上競技大会		400 mハードル 予選敗退 與川夢翔
	全国高等学校選抜陸上競技大会		600 m Ｂ決勝４位　與川夢翔
	長野県高等学校新人陸上競技対抗選手権大会		800 m７位　内田飛河，1500 m２位　花岡寿哉・７位　内田飛河，5000 m１位　花岡寿哉・８位　小板橋恭征，3000 m障害３位　征矢快誠・６位　益山颯琉，5000 m競歩３位　田口紫音
	北信越高等学校新人陸上競技対抗選手権大会		5000 m競歩４位　田口紫音
	長野県高校駅伝大会	男子３位	
	北信越高校駅伝大会	男子８位	
	東海選手権		5000 m８位花岡寿哉
レスリング部	長野県高等学校レスリング総合体育大会	優勝（22 回目のインターハイへ）	51kg 級①井出大晟　55kg 級①佐々木風雅②宮﨑　駆　60kg 級①曽根敬次郎②清水勇斗 65kg 級①秋葉大和　②保志直輝　71kg 級①佐藤拓夢③遠藤勇馬　　80kg 級③尾沼翔太　92kg 級①三井正信　125kg 級①西川大智
	北信越高等学校レスリング体育大会	準優勝	51kg 級②井出大晟　65kg 級②秋葉大和　92kg 級②三井正信 55kg 級③佐々木風雅　125kg 級③西川大智
	全国総合体育大会レスリング競技	団体　２回戦敗退	55kg 級　優勝　佐々木風雅 80kg 級　ベスト８　三井正信
	全国高校生グレコローマンスタイルレスリング選手権大会	なし	55kg 級③佐々木風雅　60kg 級⑤曽根敬次郎
	国民体育大会	なし	フリー 551kg 級②佐々木風雅 グレコローマン 60kg 級③曽根敬次郎　125kg 級③西川大智
	長野県高等学校レスリング新人大会	優勝	51kg 級①井出大晟　55kg 級①宮﨑　駆　60kg 級①秋葉大和 65kg 級①白鳥夏希　②清水勇斗 71kg 級①遠藤勇馬　80kg 級②尾沼翔太　92kg 級①三井正信 125kg 級②西川大智
	全国高等学校選抜レスリング北信越大会	優勝（２年連続 14 回目）	51kg 級①井出大晟　55kg 級①宮﨑　駆　60kg 級①秋葉大和 651kg 級②白鳥夏希　71kg 級①遠藤勇馬　80kg 級③尾沼翔太 92kg 級③三井正信　125kg 級①西川大智
アーチェリー部	長野県高等学校総合体育大会	女子団体２位	
	長野県高等学校総合体育大会	男子団体３位	
	北信越高等学校体育大会	女子団体　出場	
	長野県高等学校新人体育大会		女子 70m　①河野真由子　③吾妻雅
	全国高等学校選抜大会		河野真由子出場
ハンドボール部	長野県高等学校総合体育大会　ハンドボール競技大会	出場	
	長野県高等学校新人大会　ハンドボール競技大会	出場	
軟式野球部	第 23 回北信越地区高等学校軟式野球長野県大会（春季県大会）	準優勝	
	第 23 回北信越地区高等学校軟式野球大会（春季北信越大会）	準優勝	
	第 64 回全国高等学校軟式野球選手権長野大会（夏季県大会）	第３位	
	第 24 回北信越地区高等学校軟式野球長野県大会（秋季県大会）	準優勝	
	第 24 回北信越地区高等学校軟式野球大会（秋季北信越大会）	第３位	
フットサル部（男子）	JFA 第 6 回全日本 U18 フットサル選手権長野県大会	優勝	
	JFA 第 6 回全日本 U18 フットサル選手権北信越大会	グループ３位　予選敗退	
	2019 第 6 回長野県 U18 フットサルリーグ	第３位	
スキー部	全国高校総体・第 69 回全国高等学校スキー大会		男子大回転第７位　桑原太陽
	第 42 回長野県スキー大会週間・第 72 回長野県高校スキー選手権大会		回転(SL)競技第2位　今井勢弥 第4位　桑原太陽 男子大回転(GS)優勝　桑原太陽
	第 38 回 JSBA 全日本スノーボード選手権・東海地区予選		大回転2位　回転優勝　山本周太朗
	第 75 回国民体育大会冬季大会スキー競技		大回転種目７位入賞　桑原太陽

学芸局			
クラブ名	大会正式名称（カッコ内略称）または活動内容	結果（団体）	結果（個人）
吹奏楽部	第 43 回全国高等学校総合文化祭（さが総文）パレード・マーチング部門参加		
	第 59 回長野県吹奏楽コンクール県大会高等学校Ｂ編成の部	銀賞	
	第 32 回マーチングコンテスト長野県大会	銀賞	
	第 14 回長野県マーチングバンド大会長野県大会	銀賞県代表	
	第 54 回マーチングバンド関東大会	銅賞	
華道部	第２回長野地区・学生いけばな競技会	優秀賞	
美術部	第 41 回長野県高等学校美術展		3-6 漆原美海 1-3 鹿川紗良　県兼高校美術展に選出
書道部	第 35 回長野県高等学校書道展		部員９名出品展示
	第 72 回長野県書道展覧会　長野県県民芸術祭 2018 参加		特選１-3 下村あやな 金賞 -3 白井亜弥　1-3 下村あやな　他７名入賞
	第 61 回全国書道展	優秀団体賞	書道研究所所長賞 3-4 滝澤希叶　推薦 3-7 和田ほのか 2-3 白井亜弥　他６名出品
	第 24 回全日本高校大学生書道展		優秀賞　白井亜弥
軽音楽部	第 26 回長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会　東北信大会	参加	
ＥＣＣ部	アメリカ・ＣＡ州チャータースクールとの交流、全校歓迎集会、案内		
	アメリカ・アリゾナ州レスリングチームとの交流、親善試合、案内		
	長野県高校生英語キャンプ及びプレゼンテーションコンテスト参加	参加	
	オーストラリアビクトリア州バララット高校との交流、案内		
	オーストラリアＮＳＷ州ＢＤＣ高校との交流、全校歓迎集会、案内		
	北京市海淀外国語実験学校		
	ＣＣＧＳ交換留学生、歓迎会、交流会、スキー		
文芸部	県高文連文芸専門部文芸セミナー	参加	
その他			
放送委員会	ＮＨＫ杯全国高校放送コンテスト長野県大会	研究発表部門優良賞	3-8 今井亜美　優良賞 3-8 小松鈴音　優良賞 2-1 竹内春人　優良賞 3-4 竹本桜良　奨励賞
	ＮＨＫ杯全国高校放送コンテスト全国大会	研究発表部門研究奨励賞	2-1 竹内春人　優秀賞
	声優魂中部大会 in 丘フェス		
	ＴＳＢ杯高校新人放送コンテスト		1-7 小澤奈々花　奨励賞　1-2 浦野帆乃佳　奨励賞　2-3 吾妻雅　努力賞
ステージ週間講座「千曲川水質調査」	第 63 回長野県学生科学賞	優良賞	小林史弥、 小島琉汰、河原弘季、小林陽太他
数学科	全国数学選手権（数学甲子園）	出場	参加　伊藤純鈴 宮澤光輝 近藤響 成澤悠葉　小宮山祐 島田駿平 岩田裕華　関諒成 平田優真
国語科	うえだ七夕文学賞（賞）	作品	作者名（氏名）
	優秀賞	言葉とは使用の仕方間違えば心もきれる至極の刃物	青山愛弥
	秀逸賞	雨の中いそぐ夜道を紫陽花が教えてくれた道とぬくもり	中山遙香
	秀逸賞	星の下線香花火照らしてる大きな背中と無邪気な笑顔	千野楓花
	入　選	十五夜と知っては月見と洒落込んで屋根に上って手を伸ばしては	宮城海杜

国語科	入　選	全員の思いがのった白球が歓声響くスタンドへ飛ぶ	室賀太貴
	入　選	ごめんなさい君の前だと言いすぎるそれとは違う思いがあるのに	増田　有
	入　選	大会前納得行かず泣いた日々和音となった友の涙	柴崎柚乃
	入　選	ジェスチャーと知ってる単語で繋がった留学生と私の会話	辺見咲帆
	入　選	覚悟きめ進んだ先は行き止まり未来に続く迷路の途中	保科永美
	入　選	声枯らし嬉し涙を流したい最後の夏に夢の舞台へ	内堀実咲
	入　選	夏の日の夜空に浮かぶ火の花が想いをのせて空に舞い散る	中村泉咲
	入　選	赤色の短冊選んで願いを書いた今日の占い信じてみました	宮川恭一
	優秀賞	フルートの音に託した恋心	安田美結
	秀逸賞	七夕の夜に結んだ願い事	藤牧虹凱
	入　選	僕の恋行方も知らぬ大航海	大石弥飛
	入　選	君が好きそんな想いを隠す夜	大草姫歌
	入　選	空を見て考えるのは君のこと	大草姫歌
	入　選	夏の夜棚田に写る天の川	出村まり
	入　選	声響く勝ちたい気持ちただ願う	砥石美空
	入　選	海のない長野県では夏は山	須江舞菜
	入　選	梅雨空に雨乞いをする選手たち	吉岡美南
	入　選	それぞれの国を背負って東京へ	奥原慎太郎
	第 33 回東洋大学・現代学生百人一首（賞）		
	入選	最後だね楽しもうぜと声かかり涙ぬぐってラストゲームへ	西川莉央

＜アーティスティックスイミング競技に取り組む　和田彩未さん（１年生）の活躍＞

【いきいき茨城ゆめ国体２０１９】
　日時：２０１９年９月１２日（木）
　場所：山新スイミングアリーナ（水戸市）
＜結果＞
　①少年女子デュエット・テクニカルルーティーン＋
　　フリールーティーン　優勝
　②少年女子デュエット・テクニカルルーティーン　優勝

【第１０回アジアエージグループ選手権】
　日時：2019 年 9 月 29 日 (日) ～ 10 月 2 日 (水)
　開催場所 : インド (バンガロール)
＜結果＞　以下７種目に出場しました。
　①デュエット・テクニカルルーティーン　優勝
　②デュエット・テクニカルルーティーン＋フリールーティーン
　　第３位
　③ソロ・テクニカルルーティーン　優勝
　④ソロ・テクニカルルーティーン＋フリールーティーン　優勝
　⑤チーム（８人制）テクニカルルーティーン　優勝
　⑥コンビネーション（１０人制）・テクニカルルーティーン＋
　　フリールーティーン　優勝
　⑦ハイライト（１０人制）　優勝
　大会最優秀選手賞受賞

平成 31 年度
上田西高の教育 第 64 号
令和２年３月７日発行
発行：上田西高等学校
印刷：田口印刷株式会社