



雪谷の清流

平成29年12月22日発行
岩手県立軽米高等学校通信 No.16
文責:副校長 松場 喜美夫

冬季休業前授業納め式 平成29年12月22日(金)

午前授業、大掃除の後、授業納め式を行いました。校長講話として、校長から次のようなお話がありました。

君たちは何を武器に世の中に出ていこうとしているか。武器、それは剣ともいえる。その剣を既に見つけている人は、さらに磨き、まだ見つけていない人は是非見つけて欲しい。1990年代にある心理学者がバイオリニスト志望の学生に対して調査をしたところ、世界を目指そうとする者の練習時間は10,000時間を超えていた。また、過日鈴木晃彦先生が取り上げた野球選手イチローの練習時間もやはり10,000時間を超えるものであった。では、皆さんが10,000時間の学習をしようとするどのような努力が必要か。一日3時間なら11年、10時間なら3年。誰もが下積みの努力をしている。甘えや他人にもたれ掛かろうとする心を捨てる覚悟をもって、剣を磨き続けて欲しい。

計画性と充実感を持って「主体的に」冬休みを過ごしてください。

冬季休業前賞状伝達

夏季休業以降の各種大会やコンテスト等で頂いた賞状を伝達しました。
おめでとうございます。

- 〔校内読書感想文コンクール〕
 - 最優秀賞 2-2 長瀬 歩美
 - 優秀賞 1-2 土佐 慈
 - 優良賞 3-1 松本 梨恵子 2-2 松浦 佳祐
 - 佳作 1-1 大清水 寛生 1-1 中里 悠佳 1-2 笹山 彪馬
 - 2-1 内澤 莉子 2-1 玉館 祐斗 3-1 鶴飼 郁舞
- 〔第63回青少年読書感想文コンクール〕
 - 優良賞 1-2 土佐 慈 「芥川が描いた人間の善と悪」
- 〔平成29年度岩手県高等学校生徒会誌コンクール〕 奨励賞
- 〔第40回岩手県高当学校総合文化祭書道部門兼第52回岩手県高等学校書道展〕
- 【第1種漢字・仮名】部門
 - 奨励賞 2-1 大久保 冴 2-1 大久保 咲
 - 2-2 蒲生 想
 - 2-2 小林 茉莉 2-2 戸草内 有紗
 - 入選 2-1 大鳥 宏人
- 【第1種漢字仮名まじり】部門
 - 奨励賞 2-2 小林 茉莉
 - 入選 2-1 内澤 乃愛 2-1 大久保 冴
 - 2-2 蒲生 想 2-2 戸草内 有紗
- 【第2種漢字・仮名】部門
 - 入選 1-1 田代 優翔
- 【第2種漢字仮名まじり】部門
 - 秀作賞 2-2 大鳥 宏人
 - 入選 2-1 井戸 菜摘 2-1 荻敷山 隼人 3-1 工藤 泰成
 - 3-1 戸館 里紗 3-1 中野 零奈 2-1 内澤 諒輔
 - 1-1 中里 悠佳 1-1 新井田 里桜 1-1 藤田 蓮
- 〔第68回岩手県高等学校新人陸上競技会〕
 - 女子砲丸投 第2位 女子ハンマー投 第3位 1-1 久保 美乃
 - 女子ハンマー投 第4位 2-1 内澤 莉子
 - 男子ハンマー投 第4位 男子円盤投 第6位 2-1 大橋 拓夢



- 〔全日本アンサンブルコンテスト岩手県大会県北支部大会〕
 - 打楽器三重奏 金賞 2-2 長瀬 歩美 2-2 古里 宵悠 1-2 波柴紗耶佳
 - 木管五重奏 銀賞 1-1 小田 絢香 1-2 加藤 杏美 1-2 上村 来夢
 - 1-2 五郎丸千尋 1-2 土佐 慈
- 〔デイリー東北新聞感想文コンクール〕 優秀賞 2-2 長瀬 歩美
- 〔オレンジページジュニア料理選手権〕 優秀賞 2-2 長瀬 歩美
- 〔第31回いわて秋さけ料理コンクール〕 優良賞 3-1 高田 志保
- 〔岩手アップルスイーツ&料理グランプリ2017〕 優秀賞 3-1 板橋 柚香
- 〔かるまいシリアルライフ シリアル料理・お菓子コンテスト〕
 - 第1位 2-2 鶴飼 美月

楽しかった修学旅行 12月1日(金)~5日(火) 関西

本年度修学旅行は12月1日(金)から5日(火)まで、2学年47名全員で関西方面に行ってきました。修学旅行を終えて帰ってきた様子から、充実した5日間であったことが十分に伝わってきました。



3年生活習慣病予防研修会開催 12月14日(木)

12月14日(木)7校時、岩手県立軽米病院長 横島 孝雄 先生をお招きして、3年生に対して生活習慣病予防研修会を実施しました。以下、内容を抜粋して紹介します。

○各年代の体重管理

- 青年期 肥満に対する啓蒙、運動の習慣づけ、脂肪の取りすぎと野菜不足の解消
- 成人期 ハイリスクの人の肥満解消(食事指導)、多量飲酒の制限、運動のすすめ
- 老年期 無理のない運動

◇100kcal消費する運動と時間

- 30分の軽い運動・散歩 25分の早足
- 20分の自転車 10分のジョギング・テニス
- 5分のバスケット・水泳

※時間は連続でなく分割の合算でも可

○20歳からの体重の変化に着目

年を取ると30歳代あたりで最大体重となって、それ以降減っていく。しかし、最大体重から20歳の時の体重を引いた差が8.7kg程度を境界値として、それ以上になったことがある場合は糖尿病となるリスクが高い。

○食生活の注意点

ゆっくり噛む、脂もの・甘いものを減らす、炭水化物の重ね食いをしない、夕食は就寝4時間前までに腹八分目で、朝食を抜かない



本年度の冬季休業は、12月23日(土)から1月10日(水)までの19日間です。1・2年生は、今年度のまとめと来年度への準備として大変重要な時期ですので、学習や部活動に計画的に取り組んでもらいたいです。3年生は、社会人となる者、また、上級学校へ進む者、いずれにしても、多くの方が自宅を離れる生活となります。高校を卒業すると大人の扱いを受ける場面も多くなります。これまでの保護者の愛情を、より深く、また、改めて感じる部分もあるでしょう。高校生活残り3か月、後輩の手本としての部分と、家庭での家族の一員としての部分とよく意識しながら生活してほしいものです。