



# Kouryo 陵 雲 High School

〒031-0011 青森県八戸市田向三丁目2番6号 / 電話 0178-44-3866 / FAX 0178-43-9077  
http://kouryo-high-school.com / メール kouryo@chibagakuen.ac.jp

## SNS講習会

9月7日(月)、LHRにおいてKDDIの大黒さんにお越しいただき、全校SNS講習会が行われた。コロナウイルス感染予防対策を行いながら、今年度初めて全校が集った。当日は、3本の動画を見てスマートフォンなどの情報通信機器利用に関わる危険やトラブルを未然に防ぐための知識やマナー、トラブル防止策について講習した。生徒たちは、動画を見ることに問題点を考え意見交換を行った。1つ目の「LINEやツイッターなどのSNSにまつわるトラブル」については、岩沢菜々子さん(1年・鯉中学校出身)が、文字だけのコミュニケーションの難しさを指摘した。講師の大黒さんは、「スマホやケータイでは相手の顔が見えないため、誤解や勘違いが起きやすい。更にSNSでのやり取りは、エスカレートしやすく、いじめにつながることもあることから相手に相手の気持ちを考えることが大切だ」と助言された。2つ目は、「ネット依存症」について。インターネットやゲームは、ちょっとした息抜きで始めたつもりが、いつの間にか日常生活や健康に支障をきたすほどのめり込んでしまう危険性があるため、ルールを決めて使用することの大切さを強調した。3つ目は、「情報通信機器利用のモラル」について考えた。軽い気持ちでネット上に不適切な情報を流してしまうと取り返しがつかない事態を招くだけでなく、法的責任を問われ訴訟を起されたり、逮捕されたりする可能性があることを具体例を挙げて説明して下さった。



インターネットへ投稿した情報は、いつ誰が見ているかわからない。気軽に投稿した画像や動画が悪用目的で保存され、長期間監視される場合もあること、便利さの中にある危険性を知ったうえで好ましい使い方をすること、トラブルがあった時には一人で悩まず周囲に相談することを全校生徒で再確認した。

## 防災訓練



9月16日(水)、千葉幼稚園と合同避難訓練を実施した。地震後、津波が発生するとの想定で園児を千葉幼稚園から本校2階、3階に避難誘導した。生徒たちは、昨年の講習を生かし園児たちに「大丈夫だよ」「階段はゆっくりね」などと声を掛け、慣れない場所で緊張しないよう笑顔で対応した。換気とマスク着用、マイクを使用しての訓練実施となり、感染症対策や連携のあり方を探る訓練となった。従来の防災では対応しきれないこともあるため、今後は感染症対策を踏まえた新しい防災訓練を実施していかねばならない。



また、9月24日(木)は、火災を想定した訓練を行った。1階調理室から出火したとして非常ベルを鳴らしての通報訓練、避難、点呼の一連の流れを確認した後、消火訓練も実施。消火器の使い方や噴出時間が約15秒であることを学び、代表3名が水消火器を使って初期消火に挑戦した。炎の影を簡単に倒せると思っていた生徒たちは、風の影響もあってか意外にも苦戦していた。最後の講習で校長先生は、これまでの大きな災害を振り返り自身の体験を通して、災害の恐ろしさと訓練であっても真剣に臨むことの大切さを話された。

## フィットネスユニット

9月8日(火)、サッカー部は日本フットサルリーグ(Fリーグ)・ペスカドーラ町田の元選手だった前田さんをお招きし、フィットネストレーニングを行った。前田さんはオーストラリア、スペインでもサッカー経験のある方。現在、お仕事をしながらパーソナルトレーニングも行っているという前田さんは、一ヶ月ほど八戸に滞在中。その間、お世話になった方々に様々な形で関わりたいとのことで顧問の山本先生の知人を介し、今回のトレーニングが実現した。サッカーは、蹴る、走るという基本的な動きに加え、当たり負けない身体、素早い動きに対応する敏捷性なども求められる。今回のトレーニングの目的は、サッカーに必要な筋力を養い、バランスの取れた身体づくり。体力には自信があった部員たちも、前田さんのトレーニングに声を上げる場面が見られた。久保市稜君(1年・江陽中学校出身)は、「筋肉がプルプルしたり、バランスを保てない動きもありました。技術はもちろん、サッカー技術向上のための身体づくりも重要だと実感しました。効果的な筋力アップの方法を学んだので家でやってみようと思います。」



## 元フリーガーによる筋力アップ講習

向陵は練習メニューが豊富なので、今回の講習も面白く楽しみなが活動できました」と感想を述べた。同部は、フィットネストレーニングを今後

8月9日(日)から始まった県高校サッカー新人大会地区大会が終了し、本校は4位となり県大会出場が決まった。新人戦県大会は11月13日(金)に開幕し、16日(月)まで八戸市を中心に行われる。

## サッカー新人地区大会



## 県大会へ

◎青森県高等学校サッカー新人大会八戸地区予選リーグ【Bグループ2位】

8月9日(日)	向陵	5-2	八東
8月10日(月)	向陵	14-0	名農
9月5日(土)	向陵	0-5	八工
9月12日(土)	向陵	1-1	八西

決勝トーナメント

9月19日(土)	向陵	15-1	ウルスラ
----------	----	------	------

【得点】 大下 徳美(1年・名川中学校出身) 2  
佐藤 大輝(2年・三戸中学校出身) 1  
石和 葉大(2年・東中学校出身) 2  
佐々木 琉惟(2年・三戸中学校出身) 4  
吉田 光汰(2年・根城中学校出身) 5

9月20日(日) 向陵 4-2 八東

【得点】 大下 徳美(1年・名川中学校出身) 2  
川畑 努斗(2年・北稜中学校出身) 1  
佐々木 琉惟(2年・三戸中学校出身) 1  
吉田 光汰(2年・根城中学校出身) 1

9月21日(月) 向陵 1-4 八西

【得点】 佐藤 大輝(2年・三戸中学校出身) 1

### チャレンジ講座 Let's sport!

9月5日(金) レッツ・スポーツI講座  
が行われた。1学期は、全ての行事が中止に  
なっていただけに生徒たちは、この日を待ち  
わびていた様子。各コース汗びっしょりにな  
り、スポーツと他学年との交流を楽しんだ。

## フィットネスコース

1年 一本松 颯太(白山台中学校出身)  
とても楽しかったです。最初の体幹トレーニングでは、  
腹筋、骨盤のストレッチをし、音に合わせて体を動かして心  
地よいトレーニングができました。インストラクターの方  
も楽しく教えて下さったので、自分たちも楽しんで取り組  
むことができました。最後の方で、インストラクターの方  
に褒められました。

2年 浄法寺 七海(三沢第五中学校出身)

最初、フィットネスとはどのようなものかと思っ  
ていました。また、ヨガをやるという楽しみはしてしま  
した。今回、ヨガを初めてやりました。以前、調べたので  
が、ヨガというのは「ヨーガ」という仏教の悟りを開くた  
めの修行なのだろうと、もっとゆとりとしたものだと思っ  
ていました。しかし、実際はハードで目標の体力づくり  
に十分でした。体幹や腹筋を鍛えるだけで私はへとへとに  
なりました。午後はダンスをしました。ポップで速いテン  
ポの曲だったのと暑さで全員汗を垂らして踊りました。私  
はダンスは苦手な踊れるか心配でしたが、先生が細  
かく教えて下さり、踊っている時も次に何をやるのか毎回  
言ってくれたので、  
何とか形になったと  
思います。今回の講  
座は、ヨガにダンス  
にととても有意義な  
ものになりました。  
どちらも極めればと  
ても楽しいものにな  
るのではないかと思  
いました。また機会  
があればやってみ  
たいです。次はまだ体  
験したことがないト  
ランポリンをやっ  
てみたいです。



## ゴルフコース

1年 前村 愛梨(北稜中学校出身)

私は、ゴルフをやったことがなく不安でした。初めて握  
ったゴルフクラブはとても重く、持ち方も少し変わってしま  
した。少し握りにくいと思いつながら打った一球目はもちろ  
ん飛ばず、二球目、三球目と友達と交代しながら打ってい

くと少しづつコツを掴んで遠くに飛ばせるようになってい  
きました。午後、ドライビングコンテストがありました。緊張  
で参加できなかったのが来年もしゴルフをする機会が  
あればやってみようと思います。



「ドライビングコンテスト優勝者」  
男子の部 1年 杉本 紗良(階上中学校出身)  
女子の部 1年 鈴木 篠(大館中学校出身)

「ニアピンコンテスト優勝者」  
男子の部 2年 坂本 航大(名川中学校出身)  
女子の部 2年 島守 春姫(三条中学校出身)

## トランポリンコース

1年 上村 蓮(五戸中学校出身)

トランポリンに初めて挑戦しました。見ているときは簡  
単そうに見えましたが、いざやってみると体を上手く使え  
ず難しかったです。少ししか跳べませんでしたが、跳ぶ感  
覚は何とも言えなかったです。

2年 森山 朋美(中沢中学校出身)

生まれて初めてトランポリンを体験しました。思った以  
上に高く跳ねるので驚きました。安全に配慮しながら講師  
の方々が優しくわかりや  
すく指導して下さいたの  
で技はすぐに習得できま  
した。上手な人たちが真  
似して徐々に上達してい  
きました。難しい技もあ  
りましたが、楽しい指導  
に皆笑顔で活動できまし  
た。一番難しかった腰落  
ち1/2捻り半回転は習  
得とまではいかなかった  
ですが、十年間教えてき  
た中で一番上手いと褒め  
られて嬉しかったです。  
来年はもっと難しい技に  
挑戦したいです。



### チャレンジ講座 ボランティア

9月17日(木)、ボランティア講座を実施し  
た。今回、施設を訪問しての交流はできなかつ  
た。しかし、隣接する千葉幼稚園では、園児と  
の触れ合いと運動会の準備手伝い、櫛引八幡宮、  
長者山新羅神社では清掃活動を行った。

## 千葉幼稚園コース

1年 森崎 維月(第三中学校出身)

思った以上に  
気が驚きました。  
小さい子と接する  
で不安でしたが、  
的に話し掛けて  
しかったです。  
行動や発言に違  
も美感を感じたし、  
幼稚園は教科書  
がないけれど、  
園児に関わる人  
間、物などすべてが教科書になる  
という園長先生のお話は納得がい  
きました。毎日がチャレンジで、  
毎日が学びの子供たちから逆に教  
えてもらうことが多かったです。



※園児にとって大事な視覚情報である表情を隠さないよう取ってマスクはしていません。

## 櫛引八幡宮コース

2年 木村 友哉(百石中学校出身)

櫛引八幡宮の見学、参拝後に  
柵の掃除しました。少量の洗剤  
で磨き、水拭きで仕上げていく  
作業です。やる前は、時間を余  
してしまおうかと思っていま  
したが、実際にやってみると時  
間を余すどころか足りないぐら  
いでした。終わらない作業の辛  
さと自分たちの効率の悪さを実  
感しながらも、時間を忘れるほ  
ど作業に集中しました。休むこと  
なく夢中で作業できたこと  
とは本当に自慢できることだと思  
います。今回、身に付け  
たことは時間の使い方です。前  
半時間を使い過ぎたので、後  
半はかなりスピーディにこなす  
ことができました。後片  
付けが時間内に間に合わなかつ  
たことだけが悔しいです。最  
後、宮司さんが「コロナ禍でリ  
モート中心の世の中になっ  
てきていますが、誰かが掃除を  
する、誰かがご飯を作るとい  
った地味な作業こそが大事。そ  
れがなければ回らない」と話  
されたことが印象に残ってい  
ます。「地味な作業でも、続  
ければ報われる」ということ  
を学びました。また機会があ  
れば、次はもっとうまくやり  
たいです。



2年 三浦 真幸(階上中学校出身)

私は、池の周りの柵  
を拭いていく作業をし  
ました。拭くという行  
為自体には、あまり労  
力を感じさせられない  
のですが、今回の作業  
は大変でした。いつか  
ら手入れされていない  
のか雑巾で拭いても雑  
巾が駄目になり、バケ  
ツに酌んだ水が一瞬に  
して濃い緑色になつた  
りと終わりのない作業  
をやっている感覚に陥  
り、柵の汚れを痛感さ  
せられました。しかし、  
仕事が終わって柵を  
見ると掃除前の薄汚  
れた色から、綺麗な朱  
色があらわれ、神社本  
来の美しさを見ることが  
叶い目標を達成するこ  
とができました。すべ  
て終わった後は、面  
倒というところから  
生徒たちの大半が達成  
感で満ち溢れた顔を  
して見ました。誰か  
が自分の行為によって  
幸せになると、基本  
的に損得勘定なしに心  
が満たされるという温  
かみを久々に実感でき  
た体験でした。



## 長者山新羅神社コース

3年 上村 翔(第一中学校出身)

長者山新羅神社で草集めや  
刈り払った枝の回収作業を  
しました。蜂がいたので刺  
激を与えないよう注意し、  
草や枝を集める人、リヤ  
カーに乗せる人と作業を  
分担しました。神社の  
清掃活動は経験がなかつ  
たのですが、「社殿の周  
りをきれいにする」とい  
う目標を達成できて良  
かったです。



3年 佐々木 美空(根城中学校出身)

長者山はゴミが一つも  
落ちていないので、綺  
麗にされています。神  
社だけではなく、神様  
が通りやすい道をつ  
くことはとても大切  
なことです。そのお  
手伝いをさせていただきました。  
作業を通して学んだ  
ことは、やり過ぎは  
良くないということです。  
女坂の落葉掃きをしてい  
たら調子に乗って、  
下のビニールが見え  
てしまっていました。  
自分なりに歩きや  
すいようにしたつも  
りが不恰好になって  
しまった所が反省点  
です。最初は、時間  
が長く感じられた作  
業も終わってしま  
うとあっという間  
で、心地よい達成  
感を得られました。

