



Koryo 陵 雲 High School

〒031-0011 青森県八戸市田向二丁目2番6号 / 電話 0178-44-3866 / FAX 0178-43-9077
<https://kouryo-high-school.com/> / Eメール kouryo@chibagakuen.ac.jp

サッカー1部リーグ

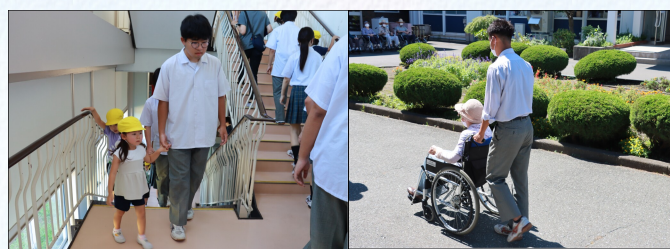
サッカー試合結果

《高田宮杯JFA U-18サッカーリーグ県1部2回戦総当たりラウンド》
 ○8月31日(土) 向陵 0-8 ヴァンラーレ八戸U-18
 ○9月7日(土) 向陵 1-5 野西
 《得点》佐々木 聖空(3年・千葉市立千城台西中学校出身)
 ○9月14日(土) 向陵 3-1 工大一
 《得点》佐々木 聖空(3年・千葉市立千城台西中学校出身)
 細越 優希(2年・第一中学校出身)
 大欠 風吾(2年・白銀南中学校出身)
 《今後の1部リーグ試合日程・残り2試合》本校は現在7位
 ○9月21日(土) 八西戦(多賀多目的グラウンド) 12時キックオフ
 ○10月5日(土) 光星戦(八学グラウンド) 11時キックオフ



選手権大会組み合わせ決定!

9月18日(水)、第103回全国高校サッカー選手権大会青森県大会組み合わせ抽選会が行われた。本校の初戦の相手は青森北高に決定。10月11日(金)が開会式で、翌12日(土)が、初戦の青森北高戦(十和田若葉グラウンド・13時30分キックオフ)となる。



~自分たちにできること、自分にしかできないこと~

の援助、歩行可能な方々のサポートをするグループに分かれて訓練を実施した。自分たちは年齢が異なる人たちに、どのような声掛けをすればよいか戸惑っていた生徒たちだが、訓練中は、相手に歩幅を合わせながら安全に配慮し笑顔で声掛けしている様子が見られた。高校生である自分たちの役割を再確認した生徒たちは、改めて協力し合う大切さを実感していた。

9月5日(木)、隣接する千葉幼稚園、りんごっこ寿楽荘と本校とで合同避難訓練を行った。今回の訓練は、地震発生により2次避難をしたところ、津波警報が発令したとの想定。幼稚園と寿楽荘の要請を受け本校生徒たちが救助に向かう流れを確認した。園児たちの手を引いて本校2階以上に避難するグループと寿楽荘に駆けつけ、車椅子の方々の

合同避難訓練実施

「未定」 まず自分がどうしたいか聞かれました。専門学校へ行くべきだと勧められ、オンラインでもできるオープンキャンパスの日程を知りました。「専門学校希望」 1年生の前期は、いろいろな科目を学び、後期は、自分の興味のある科目を学べるシステムでした。スマートフォンでも教材が読めるなど、いつでも手軽に勉強できるところが魅力でした。同じ分野でも学校によって特色が異なることを学ぶことができました。

《生徒感想》
 「大学希望」 大学はどういう所なのかという話と単位についての説明を受けました。また、学生生活にかかる費用を知ることができました。オープンキャンパスの情報を聞くことができたので、参加しようと思います。2年生も残り半年。自分の将来をしっかり考えたいといけなさと焦りました。「専門学校・大学希望」 心理学科は、国家資格をとることができ数学を使った実験などを行うそうです。心理応用コミュニケーションは日々の心理について学び、その学びを生かして、企業や会社に人事や営業などの仕事に就くそうです。とても魅力を感じました。



進路相談会

9月11日(水) 八戸プラザホテルで行われた進路相談会に2年生の進学希望者が参加した。生徒たちは、進路研究の一環で1人3校以上の学校の話を聞いて回った。早めの受験対策、準備はもちろんだが、選択のミスマッチがないよう真剣に各校の話に耳を傾けていた。



フィットネスコース

1年 中村 侔萌(東中学校出身)



今回の講座の目標は、「楽しくやり切る」でした。簡単に軽く体を動かす程度だと思っていたからです。しかし、実際にやってみると、ずっと動きっぱなしで、普段使っていない筋肉を使い辛かったです。そこで最初の目標を「辛くても動く」に変更しました。最後までやり切る事が大切だと思っただけです。特に辛かったのが、ボクササイです。私は、あまり運動が得意な方ではないので、ずっと動いたままというの

2年 河原木 唯申(白山台中学校出身)

フィットネスを体験して感じたことは、三つほどあります。一つ目は、ボクササイが意外と細かい動きが多く、難しいと感じたことです。二つ目は、ヨガで下半身や腹筋など、筋肉を使うことが多かったということです。上向きになって、足を外から内に回したり、逆の方向に回すときに、体のどの部分を鍛える目的があるのかを考えながらやってみました。三つ目は、挑戦したダンスが、今時の派手なダンスではないと感じたことです。「※ズンバ」というダンスでしたが、講師の足の動きを見ていたら、上半身の動きを真似するのを忘れてしまったり、全身の動きを真似しながら動くのは難しかったです。久しぶりに全身運動をしてみても、かなり楽しむことができました。



3年 菱事 弘季(階町立階中学校出身)

ボクササイ、ヨガ、ズンバを体験しました。あまり経験がない種類もあり、思ったように動けないものもありましたが、繰り返しやることでできるようになりました。ボクササイとヨガは、心地よさ、動きのハードさからくる辛さがありましたが、体験する種目によって、楽しさ、面白さが異なり、スポーツの奥深さを感じました。ダンスは、見ながら真似るスタイルでしたが、簡単でそれだけでエクササイズにもなり、やっていると楽しくなりました。今、体育の授業でダンスをやっているのが今日やった動きを振付に取り入れたらいいと思いました。やったことがないことに挑戦したり、楽しく学ぶことができ、充実した一日を過ごすことができました。

※ズンバ: ラテンダンスを中心に、ヒップホップやベリーダンスなどのリズムを取り入れたダンスエクササイズ

パークゴルフコース

1年 森崎 拓美(根城中学校出身)

人生で初めてのパークゴルフをしました。クラブは、重いものと軽いものの二種類があり、私たちは軽いものを使用しました。先生や講師の方に教えてもらいながら、コースを回りました。地形によって打ち方を変えないと全然飛ばないし、距離も短くなったりとボールを入れるのが難しかったです。難しかったですが、楽しみながら運動できたので良かったです。

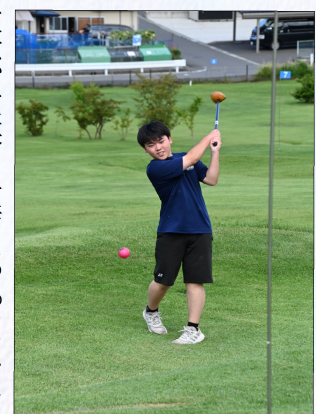


2年 清水 菜名(白銀中学校出身)

今回の講座を通して、友達との仲を一層深められたと思います。最初は、ゴルフはクラブが重く、まともにできないだろうと考えていました。しかし、コツを教わりやってみるとものすごい達成感がありました。やってみることで考えも変わったので、「実際にやってみる」ということは大事だと思いました。ゴルフは、友達と一緒にプレーの話をしたり、普段の会話も楽しみなコースを回ることができる良いスポーツだと思いました。次は、家族と一緒にやってみようと思います。

3年 類家 茉純(根城中学校出身)

私は体力がないので、コースを最後まで回り切れるか心配でした。しかし、講師の方が「楽しんでプレイして下さい」とおっしゃって下さり、不安はなくなりました。パークゴルフは、最終全力でプレイすることにとらわれず、楽しみながら取り組めるスポーツだと感じました。やってみて難しかったのは、ボールのコントロール、力加減です。一打目は力強く、二打目からは距離、地形を意識して打たなければいけません。難しいけれども、考えて打つこともパークゴルフの魅力だと思いました。



トランポリンコース

1年 吉田 侑加(三沢市立第一中学校出身)

初めてのトランポリンでしたが、とても楽しかったです。しかし、足を真つすぐにしてジャンプしないと、跳んだ位置から体が移動してしまい安定して跳ぶことができない点が難しかったです。最後に講師の方が、ものすごい高さのジャンプ、宙返りを見せてくれました。あまりのすごさに口が開いたままでした。体験中、息が切れたり、次の日は筋肉痛で痛かったです。今後は、体を動かしもう少し体力をつけたいと思います。

2年 末次 隼士(横浜市立荏田南中学校出身)

最初、トランポリンは小さい子供が遊んでいるイメージが強かったです。簡単にできるのではないかと、高校生の自分たちがやってみると感じるのかなど思っていました。実際にやってみると、簡単な技も最初は全然できなかったし、難しかったですが、講師の方からのアドバイスを実践してみるとできるようになりました。トランポリンには、いろいろな技があり、自分たちが絶対にできない技もありました。宙返りやひねりを加えた講師の技を間近で見ると、格好良いと思ったし、トランポリン競技に興味を持ちました。

3年 田端 楓華(三条中学校出身)

腰落ち、ひねり跳び、抱え跳びなどの跳び方を教えてもらいました。腰落ちのポイント



は、手首を内側に持っていくことです。後ろに倒れたときに、手首を痛めないようにするためです。跳び方によって、それぞれポイントが異なることを学びました。講師の方が跳ぶときは、手や足の位置、姿勢などに注目しました。観察することによって、実際に跳ぶときに意外と上手く跳ぶことができました。チャレンジ講座に限らず、上手な人のやることをしっかり見て参考にすることで観察力を高め、今後の活動に繋げていきたいです。



3年 櫻庭 琥珀(第二中学校出身)

トランポリンの講座は三回目だったので、だいたいの技は最初から上手にできましたが、腹落ちという技は難しかったです。しかし、講師の方がわかりやすいアドバイスを下さるので、すぐに改善することができました。他の人もアドバイスを受け、上達していく姿を見てすごいと思いました。講師の方が常に褒めて下さるので少し嬉しかったです。練習中、一回跳んで着地するときに、足の指が丸まって結構痛かったので、怪我をしないよう足裏全体で跳ぶよう意識しました。一回目は、トランポリンは少し怖いと思ってた記憶がありますが、三回目だったので怖いという気持ちはありませんでした。最後に、講師の方が大技を見せてくれたのですが、大技をやるのは4年ぶりだとおっしゃっていました。久しぶりと感じさせない完成度で驚きました。いろいろな技を見たり、挑戦できたりして楽しく活動できました。