



koryo 陵 雲 High School

〒081-0011 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://koryo-high-school.com> /Eメール koryo@chibagakuen.ac.jp

SC講話

9月8日(月)、1年生対象にスクールカウンセラー石岡れい子先生による講話が行われた。人間の自己表現は3つの種類があり、受け身型、攻撃型、自己主張型に分けることができる。ドラえもんが登場人物を挙げ、「受け身型」のび太、「攻撃型」ジャイアン、「自己主張型」しずかちゃんとして説明して下さった。例えば、欲しいものがあったても、「僕にも○○があればいいのに」「あの子ばかりずるい」などという自己表現をする受け身型のび太。強く自己主張できないため、周りの意見に合わせってしまうことも多く、そうすると「なんで僕ばかり」というように自分が言えないにもかかわらず、周りのせいにしてしまうことが増えていく。次に「攻撃型」のジャイアンは、自分の主張を一番に通そうとする。そのため、周りからは「意地悪・乱暴な子」と思われてしまいがち。欲しいものややりたいことは、周りの子から奪っても手に入れようとするため、喧嘩になってしまう。しずかちゃんタイプの人は、自分自身の感情に正直であり、どんな状況にも適切な行動をとることができる。遠回しではなく、率直に相手に意見を伝えるしずかちゃんの態度は、相手のことも尊重した表現、言い回しから、他者からは「大切にされた」「尊重された」という感覚を持つことができる。常にしずかちゃんにならないといけないというわけではなく、時と場合に応じてコミュニケーションを取ることが大事とした。自分のコミュニケーション方法に「のび太」と「ジャイアン」しかない、周囲の人たちと円滑な人間関係を築くことは難しい。自身の表現の型を把握しつつ、自分と相手の権利を尊重しながら、自分の気持ちや意見を率直に、かつ効果的に伝えるスキルを身に付けていくことが必要だと話した。



太鼓部・軽音楽部 敬老会で交流



9月11日(木)、隣接するりんごっこ寿楽荘において長寿を祝う敬老会が行われ、本校太鼓部と軽音楽部の部員が参加した。太鼓部は、「五色神」「威風」「大地からの鼓動」の3曲を演奏。利用者の方々に太鼓のリズムに合わせて手拍子をする「リズム遊び」を提案しスタッフも含め、その場にいた皆で交流を楽しんだ。また、利用者の方々にも直接太鼓を叩いてもらうなどして、互いに充実した時間を過ごした。続いて、軽音楽部がバンド演奏を行った。今年入学した1年生、佐々木清良さん、田端ゆずほさん(ともに長者中学校出身)がヴォーカルデビューがヴォーカルデビューを果たした。最後は、寿楽荘のスタッフの方がギター、村田翼さん(2年・湊中学校出身)と野田愁斗さん(2年・豊崎中学校出身)がヴォーカルを担当して「虹」(菅田将暉)をコラボレーションした。寿楽荘の方々はもちろん会に参加した部員たちも笑顔になり、敬老会交流は無事に終了した。



サッカー試合結果

《高円宮杯JFA U18 サッカーリーグ 県1部2回戦総当たりラウンド》	
○8月30日(土)	向陵 1 - 3 野西
【得点】小原 優羽(2年・秦野市立本町中学校出身)	
○9月6日(土)	向陵 0 - 2 弘実
○9月13日(土)	向陵 0 - 14 光星
○9月15日(月)	向陵 0 - 3 青森山田3rd
【今後の日程】	
○9月20日(土) 10時	八西戦 (LUCKYフィールド)
○9月27日(土) 10時	三農恵拓戦 (十和田市若葉球技場)
○10月4日(土) 12時	八工一戦 (十和田市若葉球技場)

教育実習生紹介



9月22日(火)から30日(金)まで八戸学院大学4年生の長谷川優羽(はせがわゆは)さんが教育実習を行う。教科は情報、HRは3年2組を担当する。長谷川先生は、バスケットボールを愛するスポーツウーマン。体育館が改修工事のため、全校生徒には放送で挨拶した。

【出身】新潟県/新潟柳都中学校→埼玉栄高等学校→八戸学院大学・地域経営学部・地域経営学科
【趣味】編み物/話すこと/音楽を聴くこと
【向陵の印象】廊下で会った時に、必ず挨拶をしてくれるのととてもいい気分になりました。生徒の皆が、すごく元気で笑顔もあふれていて明るい学校だと思いました。

【自身の高校生活を振り返って】

朝の練習が7時からだったので、毎日6時に起きて6時半から自主練習を行って朝の練習に参加していました。寮生ということもあり、8時まで練習し、学生食堂で朝食を済ませ、HRに行く毎日でした。授業は、一応頑張っていたつもりでしたが、分からない所が多すぎて、試験の成績はあまりよくありませんでした。友達や先生に聞きながら試験に備えました。部活動は18時からだったので、学校が終わってから部活動が始まるまでの時間は、自分の時間としてリラックスしたり、勉強、自主練習に充てたりしていました。部活動は毎日必死にやらないとメンバーから外される世界だったので、誰にも負けたくなかったし、試合にも出たかったので、一本一本のシュートを毎日大事に打っていました。とにかく自主練習をたくさんしました。努力している姿を誰にも見せたくなかったので、隠れて練習したこともあります。向陵生の皆さん、高校生活は、大変なこともあります。自分の周りに感謝して自分なりの努力を。

【ひとこと】八戸学院大学から来ました長谷川優羽です。とにかく楽しいことをすることが大好きです。たくさん話しかけてくれたら嬉しいです。30日(金)までですが、精一杯頑張るのでどうぞよろしくお願いします。

エクササイズコース

セントラルフィットネス
クラブ八戸

1年 出町 怜大(白山台中学校出身)



3年生の先輩方と施設のマシーンを使って有酸素運動や無酸素運動をしました。

有酸素運動では、ランニングマシンやエアロバイクでトレーニングをしました。無酸素運動では、主に腕を鍛えました。自分は腕が弱すぎてかなりきつかったです。午後は、格闘技のエクササイズとヨガをしました。体がかたすぎてこれもきつかったです。でも、どの運動もいい経験になりました。

1年 杉下 菜々美(洋野町立種市中学校出身)

午前前半はパンチ、蹴りなどの格闘技の要素が入ったエクササイズ、後半はヨガをやりました。午後は、器具を使ったトレーニングをしました。非常に疲れましたが、腕を鍛えたり脚痩せに効く運動をしたりして、いい汗をかきました。ルールを守り、怪我もなく安全にスポーツを楽しむことができました。

3年 高橋 琉那(大館中学校出身)

今回の講座では、筋力トレーニング、ボクササイズ、ヨガの三つのプログラムを体験しました。筋力トレーニングでは、さまざまな器具を使って普段あまり使わない筋肉を意識して動かすことができ、体から老廃物がなくなり、引き締まるような感覚がありました。講師の方が、フォームや呼吸のポイントを丁寧に教えて下さったおかげで、効率よく体を鍛えることができました。ボクササイズは、音楽に合わせて体を動かすので、とても楽しく続けやすかったです。パンチやキックを繰り返すことで、ストレス発散にもなり、気持ちすがすがしくなりました。リズムに乗り自然と体を動かせるのが楽しかったです。最後のヨガでは、ゆっくりとした動きと、深い呼吸で心身がリラックスし、体の柔軟性が少し高まったような気がしました。三つの運動をバランスよく行うことで、体力だけでなく、心の健康もサポートできると感じました。今回学んだ三つのことを続けて、若い間に、健康で元気な体作りを目指して運動していきたいと思いました。



NEW

新体操コース

ソニアスポーツクラブ

3年 松川 将也(白山台中学校出身)

施設には、初めて見る器具や道員がありました。最初に全員でストレッチを行いました。講師の先生に合わせて体を伸ばしました。普段、伸ばさない部分が伸びていると感じました。次にマット運動を行いました。マット運動は小学校以来だったので上手くできるか不安でしたが、やってみると意外とできました。午後は、バク転をしました。最初は、体を伸ばしたり、後ろに飛ぶ練習をしました。やってみると、今までにない感覚でコツをつかむのが難しかったですが、最終的には、補助付きではありますが、バク転の形になったので良かったです。機会があればまた挑戦してみたいです。



3年 龍田 琉生(品川区立戸越台中学校出身)

体操は、全くやったことがなくどんなことをするのか少し心配でした。実際、体の使い方が難しかったです。姿勢を意識して、怖がらずにやるのが大切だと思いました。そして、講師の方の話、アドバイスを聞くことが大事です。体操の技術修得とはいきませんが、友達や同じ講座に参加した人と仲良く活動できました。練習、話を聞くということは、スポーツ以外でも大事なことがあると思うので今後もしっかりとやっていきたいです。



Let's sport I 講座9月5日(金)実施

パークゴルフコース

八戸小久保
パークゴルフクラブ

3年 竹居 雪乃(第三中学校出身)

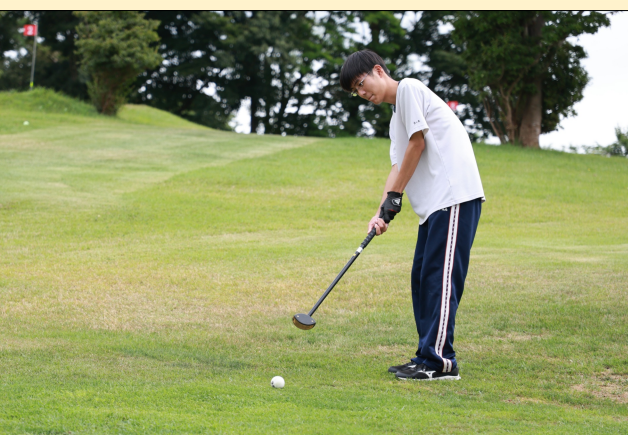
今回、初めてパークゴルフをやりました。上手くできるか心配でしたが、講師の方が、「クラブを振り子のようにする」とアドバイスをしてくれて下さいました。実践してみると、真つすぐボールが飛んでいったので嬉しかったです。グループのメンバー



の実力が拮抗し、誰が勝ってもいいような感じで盛り上がりながらコースを回りました。初めての体験でしたが、講師の方がおっしゃっていたように「初めてでも楽しめるスポーツ」というのを実際に体感できました。講師の先生とおしゃべり、自然を満喫できました。

3年 佐々木 悠翔(大館中学校出身)

パークゴルフは、今回で2回目ということもあり、前回より少ないスコアで回れるよう頑張りました。朝の雨で芝生が濡れていて、前回挑戦したときよりも難易度は高かったと思います。この日は、ボールが狙いの右側に行くことが多く、ボールコントロールに苦労しました。しかし、濡れた状況を考えながら自分の打ち方を修正していくことでいい結果が出ました。



AからDのすべてのコースを友達と語らいつつ回ることができました。この日の参加者の中で、ベストスコアを出すことができて嬉しかったです。来年は、こうした活動がないのが残念ですが、最後にふさわしいプレー、交流ができたと思います。

トランポリンコース

BOUNXI
トランポリンパーク

1年 小笠原 健悟(五戸町立五戸中学校出身)

今回の講座目標を「失敗を恐れずに何事にも前向きな気持ちでチャレンジする」にしました。私は、スポーツは大好きなのですが、あまり上手にやることのできないので、この目標にしました。いつも、皆と同じように上手になりたい、と悔しい気持ちになってしまいます。インストラクターの方から技やコツを教えてもらいアトラクション要素のあるトランポリンも含め、8種類を楽しむことができました。チーム戦でゲームも楽しみました。平均台の上から相手を落とすゲームは、男女のチームに分かれてやりました。総当たり戦を行い、私のチームが2勝して優勝しました。チームの人、講師の方に感謝します。次は家族と来てみたいです。



2年 塚合 佑多(階上町立階上中学校出身)

初めに、トランポリンの跳び方、止まり方を教えてもらいました。止まるのは意外と簡単になりました。また、体を使ってじゃんけんをする練習をしました。私は、じゃんけん大会で最後まで残ることができ、景品をもらうことができました。ジェラートとトランポリン無料券を2枚ずついただきました。ジェラートは格別でした。体験中の目標は「一番高い壁を上る」にしました。そのためには、良い姿勢で、ぶれずに跳ばないといけません。自分は、姿勢が悪く初めは上れませんでした。跳ぶことができ、一番高い壁を上ることができました。また、「前宙をできるようにする」という目標も達成できました。前宙を成功させるために腕を下に勢よく振り、何度もう練習をしました。最後は目標を達成できて嬉しかったです。

