



「集中力」を高める



校長 永瀬 嘉之

大学進学を目指す人にとって大きな関門となる大学入試センター試験まで、残すところ1か月となりました。多くの3年生は目標点に向かって最後の追い込みをしているところで、放課後遅くまで教室の電気が点いています。下級生も張り詰めた雰囲気を感じていることでしょう。

センター試験は2日間にわたって朝早くから夕方まで行われます。大学の教室で他校の生徒と一緒にという、普段と違う環境の中で自分の力を最大限に発揮するには何が必要でしょうか？ いろいろな力や考え方が必要だと思いますが、その一つに『集中力』があります。このことについて書いてみたいと思います。

そもそも『集中力』とはどういうことでしょうか？

これもいろいろな考え方や言い方があるでしょうが、私は、「自分の持っている力や気持ちを本気で全力でぶつける」ことだと考えています。そのための第一段階が『心を整える』ことだと思っているので、本校では昨年度から授業、式典、集会等の前に『黙想』をしています。短時間の静寂ですが、自分の心を整えて授業等に向かう気持ちを高めることにつながっていると確信しています。そして次の段階として、本気で全力を出し切ることを実践することで『集中力』が身についていくと考えています。どんな簡単なことや単純なことででも全力で取り組むことで集中力が高まり、今まで気づけなかったことに気づいたり、見えなかったことが見えるようになったり、感じるできなかったことが感じられるようになったりするはずです。野球選手が「ボールが止まって見える」「ボールの縫い目が見えた」とか、バスケットボールやサッカーの選手が「ゴールが大きく見えた」とか言うのが、『集中力』が高まった状態の実感だと思います。些細なことにもでも全力でぶつかる経験を多く積むことが各自の『集中力』を高めることにつながると信じています。

先日、室伏広治さんの『ゾーンの入り方』という本に出会いました。室伏さんはシドニーから4大会連続オリンピックに出場し、アテネでは金メダルに輝いたハンマー投げの元選手で、現在は東京医科歯科大学の教授をされています。この本の中で、先ほどの『集中力』が高まった状態を『ゾーン』と表現され、それを体験することの重要性を強調されています。いい言葉があったので紹介します。

「簡単にできてしまうことでも真剣にやる。手先だけでも簡単にできてしまう

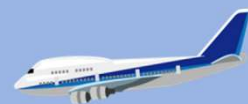
ことを全力で出してやる本気を出す訓練をした人だけが、大事な本番でも全力を出し切れる。」

「自分のやった結果に首をかしげない。全力を出し切ったのであれば、たとえどんな結果であってもその取り組みは、きっと次につながります。そう思えば、首をかしげる必要はどこにもないのです。」

逆に言えば、中途半端にやったつもりになったり、常に7割、8割の力を出した経験しかない人は、自分の本当の力がわからず、その力を出すことは難しいということだと思います。どんな時でも本気でぶつかり、最後まであきらめずに全力を出し切ることの大切さを意識してほしいと思います。その経験が多いほど最後の本番で真の力が発揮できるはずです。簡単に見えて難しいことですが、『集中力』を高めるためにチャレンジしましょう！

特集！

平成29年度 東京研修 非日常を経験して、自己を深める！



★研修1日目（10月11日）★

理系：日本科学未来館 → JAL 機体工場

文系：国立科学博物館 → 東京国立博物館

研修1日目は、文系・理系のクラスに分かれて研修を行いました。リーガロイヤルホテルの夕食では、食事だけでなく豪華な内装にも心を奪われました。



【JAL 機体工場（理系）】



【東京国立博物館（文系）】



【リーガロイヤルホテルでの夕食】

★研修2日目（10月12日）★

班別自主研修 → 東高卒業生との懇談会



研修2日目は、班別での自主研修として、自分たちで訪問の交渉をした企業や大学に伺いました。夜は、東高卒業生との懇談会を行いました。



【花王（株）】



【東京学芸大学】



【東高卒業生との懇談会】

班別自主研修

～生徒たちの声～

- 電話でやり取りする際、敬語などの言葉遣いを意識するととてもいい機会になった。
- 事前に訪問先の下調べをして、当日は訪問先でメモをしっかりとって、最後に成果発表するという流れの中で、様々な力がついた。
- 訪問先への連絡や公共交通機関の乗り継ぎ等について、班員と協力しながら自主的に計画を立てることで、コミュニケーション能力や主体性が身についた。



班別自主研修で訪問した企業・学校

【企業等】花王、ライザップ、警視庁、サンリオ、L O F T、クラシエ、上野動物園、オリエンタルランド、タカラトミー、アクアパーク品川、東映、Yahoo、山崎製パン、雪印メグミルク、不二家、グリコ、Sony Music、日建設計、総合東京病院、大塚製薬、(株)ドーム、ポルシェセンター青山、味の素、コールドストーン、NHKハートプラザ、築地市場、パナソニックセンター、JAXA調布、くすりミュージアム、TBS、カナダ大使館、鹿島建設、特許庁、産業技術センター、新宿歴史博物館、東京証券取引所など

【学校】東京大学、東京工業大学、東京外国語大学、東京理科大学、東京学芸大学、東京成徳大学、明治大学、早稲田大学、慶応大学、青山学院大学、法政大学、日本体育大学、立教大学、ICU（国際基督教大学）、お茶の水女子大学、日本赤十字看護大学、聖路加国際大学、上野学園大学、東京製菓学校、東京デザイン専門学校、東京保育専門学校、東京観光専門学校など

★研修3日目（10月13日）★

浅草寺 → 〔理系：国立科学博物館〕・〔文系：コース別研修 → 日本科学未来館〕

研修3日目は、浅草寺参拝から始まり、その後は再び文系・理系に分かれて研修を行いました。

※文系コース別研修先：読売新聞・日本銀行・警視庁本部・最高裁判所・NHKスタジオパーク

全体を通して ～生徒たちの声～

- 親や先生、友人、周りの人に感謝したい。
- 班員で協力した達成感が大きかった。
- 時間を守ることやマナー、班との協力などたくさんの大切なことに気づいた。
- 東京と島根の違いを感じられ、進路選択に影響を与えた。



卒業生との懇談会 ～生徒たちの声～

- 自分の勉強の意識を変えるきっかけにもなった。
- めったにない機会を与えてもらい、とてもよかった。
- 東高生の高校時代のお話や職に就くまでの過程を知ることができて、進路の参考になった。
- 目指す進路とは違う分野の話であったが、新しい価値観を知ることができた。



「東京研修を振り返って」

東京研修も今年で3回目となった。今年の研修でも、生徒たちは個人単位あるいはグループ単位で積極的に活動できたのではないかと考えている。

今年は、本校卒業生の方々にご尽力いただき、理系のJAL機体工場への訪問や生徒と卒業生との懇談会を実現できたことが大きな収穫であった。とくに、2日目夜の懇談会には関東方面で活躍されている17名の卒業生の方にご参加いただき、高校時代のお話や仕事のこと、また社会人としての苦労話などを、グループごとに伺うことができた。日中の班別研修で疲れている生徒たちではあったが、熱心に先輩方の話を聞く姿が今でも印象に残っている。

一方で、研修旅行のあり方、事前指導から事後指導までの円滑な進め方、さらには研修内容のより一層の充実など、今後の課題も多い。生徒にとってよりよい研修となるようさらなる模索を重ねていかねばならない。

この研修の成果をもとに、一人でも多くの生徒が飛躍してくれることを望んでいる。

（教育開発部長 田中）

☆各部活動の活躍☆

※この他多くの部活動が活躍しています！
(詳しくはホームページをご覧ください)

〔県高校新人戦〕…一部の団体戦のみ。個人、その他の活動はホームページへ！

- ・ハンドボール部(男子3位、女子4位)
- ・弓道部(女子、予選敗退)
- ・テニス部(男子ベスト8、女子1回戦敗退)
- ・卓球(男子C組予選リーグ2位、女子B組4位)

Enjoy ...♡

〔文化部の主な活動〕…その他県内外での多くの活動を行っています！

- ・書道部：高校書道展最優秀賞(三好亜美)※来年の総合文化祭県代表出場！
- ・美術部：緑化ポスターコンクール特選(松田りの)、その他、入選多数！

1,2年 球技大会(12月5日)

平成29年度後期生徒会執行部です。
よろしくお願いします！

みんな楽しく、
頑張りました！



<優勝チーム>

2年 男子：26R 女子：24R
1年 男子：15R 女子：15R

2年生優勝チームは、
松江地区大会へ出場！

会長	西村 ふうあ
副会長	長谷 健
副会長	波多野 光咲
書記	鳥谷 世歩
書記	金山 日花里
会計	須谷 友博
会計	畑 美咲

【行事予定 H30】

【1月】

- 9日 三学期始業式 課題テスト
- 10日 《月曜時程》
- 13日 センター試験(～14日)
- 21日 英検③
- 22日 1年生進研実力テスト
2年生進研実力テスト(～23日)
- 31日 ETC⑦

【2月】

- 3日 高志チャレンジセミナー(1年)
未来創造ステップアップセミナー(2年)
- 10日 土曜講座⑦
- 22日 学年末試験(～27日)



【3月】

- 1日 送別の会
- 2日 卒業式
- 6日 入学者選抜検査
- 8日 生徒総会
- 10日 土曜講座⑧
- 12日 防災避難訓練(地震)
- 23日 終業式・離任式



島根県立松江東高等学校

〒690-0823 島根県松江市西川津町510番地
TEL: 0852-27-3700(代表) FAX: 0852-27-3703
HPアドレス <http://www.matsuehigashi.ed.jp/>

学校だより「EAST NEWS」(カラー版)はホームページにも掲載しています。バックナンバーもありますので、ぜひご覧ください!!

編集・発行 松江東高校総務部