

CENTENARY

2010. 2. 17
第 45 号
兵庫県立加古川西高等学校



文武両道による人格の形成

書の甲子園

国際高校生選抜書展

【毎日新聞社主催】

我が書道部が「書の甲子園」で、**近畿地区優秀校賞**を2年連続（6回目）で受賞しました。

また、3年生の花房玲香さんも**優秀賞**を2年連続で受賞しました。さらに

第46回日本武道館

全日本書初め大展覽会

で2年生の熱田智美さんが**全国高等学校長協会賞**を、3年生の花房玲香さんは、**全国都道府県立武道館協議会賞**を受賞しました。

書道部の日頃の鍛練の賜物と同時に、本校にとっても大変誇らしいことです。心から讃辞を呈します。

書道部ミニ作品展

2月22日から26日の1週間、**加古川市役所1階ロビー**で、書道部がミニ作品展を開きます。

これは高校生地域貢献事業の一環として、地域の方々に作品を見ていただき、書道に親しんで元氣を出してもらおうという趣旨で開催するものです。

展示の中で、お気に入りの作品があれば、展示後に無料で進呈されるそうですから、ぜひ西高生も見に来て下さいとのこと。

作品例です



卒業記念植樹

「さるすべり」

3年生（62回生）の卒業記念の一つとして植樹される樹木が「さるすべり」に決まりました。

「百日紅」をサルスベリと読むのは、文字通り、猿が滑るようなツルツルとした木の肌をしていることからだそうです。



肌はツルツルです

その紅花が100日間咲くということで、そのまま百日紅（ひやくじつこう）とも読みます。



紅花が夏の3ヶ月間楽しめます

また、中国の伝説では、恋人と百日後に逢うことを約束した乙女が、約束の百日目の直前に他界してしまい、その死んだ日の後に咲いたから、とされています。



花が終わると殻の中に種子を付けます

部室棟の北側に植樹されます。暑い夏の3ヵ月、爽やかで涼しげな花弁を見て、62回生の思いやりに感謝しましょう。



白い花もあります

ちょっと一言 試合前などに味わう過度の緊張感とは、誰でも経験があることですね。自分が「あがり症」だと思っている人が多いらしい。特別な体質、「症」が付くから病気、全くそうではありません。心の持ち方で全ての人が経験します。あがっていると感じたなら、肩の力を抜く、そのために大きな深呼吸をするなど対処方法はあります。でも「あがり」は、これから起こるであろうことに不安をもっている自分の心が原因なのです。「不安」や「恐怖」が起こらないような思考をすればいいわけです。まず、今後の展開がどうなれば自分は最高にうれしいのかを確認してみましょう。そして何度も頭の中で想像しましょう。すぐにその映像が浮かんでくるまで繰り返しましょう。これができれば、もう大丈夫です。これが、ポジティブ・シンキングです。少しの緊張感とは、あった方がいいですね。