

# しみず 40th

〒674-0074 明石市魚住町清水 630 番地の1  
(078) 947-1182 (代)  
080-2450-2439 (40 回生用学年専用携帯)

## 最近思ったこと

1 組担任 延堂 亮

無駄なこと、効率の悪いことは好きですか？私は嫌いです。無駄なことなんてない、すべてのことには意味がある、なんて話もありますが、あれは目標設定がきちんとできている場合だけだと思います。また、経験が無駄にならないのであって、今の私にただ単純に3+5などの計算問題を課すことは無意味だと考えています。

話は変わって、最近、休み時間や授業の隙間の時間などに英単語や漢字など小テストに向けて勉強・学習している人をよく見かけます。大変だな、よく頑張っているなど呑気に考えているのですが、小テストに向けてのみんなの目標はなんですか？意味のあるものになるか、無意味で終わるか、その違いは目標設定で変わると思います。合格するため？再テストにならないため？ではないですよ。将来、英語を話すため、大学入試で合格するためなど、本来目標は目の前のことではなく、将来に向けて設定すべきです。ここを間違ってしまうと直前に覚えて、終わったらすぐに忘れるという意味のない小テストで終わってしまいます。小テストは意味がないなんて話す生徒もいますが、意味のあるものにするか、意味のないもので終わらすかは自分自身の目標設定と勉強の仕方です。決まると思いますが、努力をするのなら意味のある無駄にならない努力をしましょう。

ちなみに英単語や漢字の覚え方ですが、効率の良い覚え方や学習方法などはたくさん研究されています。簡単にまとめると、「一度にたくさん学ぶよりも、時間をかけて何度かに分けて学んだ方が学習効率は上がる」、エビングハウスの忘却曲線によると「1 日後には覚えた内容の 74%を忘れる」なので最適な復習のタイミングは「1 日以内に 10 分、1 週間以内に 5 分」行うのがよい。「ブロック学習よりランダム学習の方が記憶に定着しやすい」と言われています。しかも、このように何度かに分けて勉強することで、長期的な記憶にも繋がります。小テストだけでなく、定期考査や受験、将来に向けてと自分自身の知識として残ります。

最後に、人から言われたり、自分はできると言い聞かせても、結局、自分に自信が持てる根拠は、「過去に自分が何をできたのかという経験だけ」です。未来から考えると過去というのは今の自分です。

## 第 40 期生徒会

第 40 期生徒会のメンバーです。学校行事を中心に、明石清水高校の活性化のため、活動していきます。皆さん、ご協力よろしくお願ひします。

[生徒会長] 吉田 琉生 [副会長] 窪井 翔基、遠藤 叶翔  
[会計] 平田 陽太郎、森本 裕之 [書記] 石橋 功也、今泉 大輔  
[各委員長]

体育：今岡 泰楽 文化：鎮守 はるか 図書：伊藤 香那  
保健：岡田 優 (1年) 風紀：遠藤 叶翔 HR：窪井 翔基  
整美：大谷 さくら (1年) 緑化：森本 裕之 選挙管理：平田 陽太郎  
[執行部員] 竹添 このは (1年)

## 人かん校外学習

8月21日、人かん2年生は、JICA 関西・人と防災未来センターを訪れました。JICA 関西では活動の説明や体験談を聞き、エスニック弁当を食べました。人と防災未来センターでは、震災の記録や

体験を視聴しました。今回の校外学習は視野を広げるきっかけとなりました。

## 陸上競技大会

9月17日(木)、明石陸上競技場にて、第41回陸上競技大会が実施されました。天気予報では、午後雨が降る可能性が高かったのですが、幸運にも全ての競技が終わった後、雨が降り出しました。今年度初めての大きな行事であり、生徒は全力で取り組み、大会を楽しんでいました。

### 【個人競技】

男子100m	1位 杉谷 将太 (2年4組)	2位 岸 亮樹 (2年4組)
	3位 小川 優真 (2年6組)	5位 藤本 陽大 (2年6組)
男子200m	1位 竹内 准哉 (2年4組)	3位 塚本 恭平 (2年2組)
	6位 杉下 智也 (2年7組)	
男子400m	1位 笹部 寛人 (2年4組)	2位 山之越 大地 (2年1組)
	4位 難波 天樹 (2年5組)	6位 相須 勇人 (2年6組)
	7位 藤田 尊守 (2年8組)	
男子1500m	4位 清水 悠大 (2年1組)	6位 松本 瞬希 (2年3組)
	7位 高木 大輝 (2年7組)	8位 結城 有睦 (2年3組)
男子ターボジャブ	1位 平岡 桜雅 (2年7組)	3位 安達 海翔 (2年2組)
	7位 高橋 侍叶 (2年6組)	
男子走幅跳	1位 小橋 颯太 (2年1組)	3位 伊川 大貴 (2年4組)
	4位 内田 裕貴 (2年4組)	
女子100m	1位 森 玲央菜 (2年8組)	4位 小林 千紘 (2年3組)
	4位 森山 凜 (2年5組)	6位 木下 菜々子 (2年7組)
女子200m	1位 平山 心菜 (2年7組)	2位 中尾 瞳 (2年8組)
	3位 金尾 花香 (1年8組)	4位 島田 音羽 (2年5組)
	4位 姫田 ほのか (2年2組)	7位 鈴木 碧 (2年3組)
	7位 跡部 聖佳 (2年2組)	
女子800m	1位 石田 実落 (2年2組)	6位 蒲原 美貴 (2年2組)
女子ハンドボール	3位 酒井 桃佳 (2年2組)	5位 立花 里香 (2年3組)
	8位 大原 優那 (2年8組)	
女子走高跳	2位 伊東 夏紀 (2年2組)	6位 原田 采奈 (2年8組)
女子走幅跳	1位 富岡 可奈 (2年3組)	7位 高橋 朝美 (2年5組)

### 【リレー競技】

男子4×100MR	1位 2年4組 (内田 裕貴、竹内 准哉、津森 悠真、杉谷 将太)
	8位 2年7組 (岩本 宗真、岑 健介、小泉 海人、平岡 桜雅)
男子4×200MR	1位 2年4組 (今井 悠誠、岸 亮樹、麻田 侑希、笹部 寛人)
	2位 2年1組 (清水 悠大、川西 佑季、山之越 大地、小橋 颯太)
	3位 2年5組 (森本 悠飛、難波 天樹、松本 樹、市本 大裕)
	8位 2年6組 (一居 恭輔、小川 優真、田中 秀馬、藤本 陽大)
女子4×100MR	1位 2年2組 (坂野 菜々子、伊東 夏紀、跡部 聖佳、姫田 ほのか)
	2位 2年5組 (眞鍋 美颯、島田 音羽、萩原 穂佳、森山 凜)
	3位 2年4組 (椎野 冬結、櫻井 寧々、金尾 花香、稲岡 実優)
	4位 2年4組 (西村 真咲、藤中 結愛、谷山 桃奈、高田 花香)
	5位 2年3組 (金月 ころも、鈴木 碧、平崎 心優、小山 里都)
	6位 2年7組 (澤村 奏瑤、木下 菜々子、土佐 稀花、平山 心菜)
	7位 2年8組 (山中 菜摘、北原 汀月、岩倉 美咲、森 玲央菜)
	8位 2年6組 (鬼武 瑠樹、西川 陽、上久保 茉那、日置 美亜)
男女混合R	1位 2年3組 (小林 千紘、桑原 竜季、立花里香、藤本 琉生、山本 幸奈、植戸 裕貴、富岡 可奈、結城 有睦)

3位 2年8組 (田宮 紀晶、井上 ほのか、川口 凌摩、上岡 桃子、宮本 佑哉、澤中 悠悟、中尾 瞳、山田 藍輝)

4位 2年2組 (石田 実路、酒井 桃佳、田畑 蒼彩、飯 優月、橋岡 知英、戸田 悠斗、黒木 優空、丹田 遥大)

【総合成績】

1位 2年4組

3位 2年2組



## 陸上競技大会感想文

### 1組

自分は2年生初めての行事を経て、クラスの輪と成長を感じることができた。まず個人種目では1人1人が自分のクラスの応援をすることができていたし、最後まであきらめる人はいなかったと思う。次にリレー種目では、自分たちが出た種目では最後までバトンをつなぐことができた。そして、大縄跳びでは結果としては全然だったけど、クラスの中での最高記録が出たので、うれしくもあり、悔しくもあった。最後に、今年は遠足や清湧祭などもなく、クラスの人と話す機会がなく、グループで固まってしまっていたが、やっと行事ができてクラスの人たちと話せる機会が増えた気がする。今年は悔しい結果で終わってしまったが、来年はこのクラスで優勝したいと思った。

### 2組

今年の陸上競技大会はコロナでできるかどうか分からなかったけれど、できてよかったです。改めて行事の大切さと楽しさが分かりました。私は走幅跳に出て、3m以下は記録がなしになってしまうので、練習の時よりも精一杯に跳んだつもりでした。でも、結果は3m以上跳べなくて2回とも記録なしでした。すごく残念だったけど、跳び終わった後にアン・マリー先生がグッドサインをくれたのですごく嬉しかったです。本当はもっと3m以上跳んでカッコいいところを見せたかったなと思いました。どの競技もみんな全力で取り組んでいて頑張ったから、総合3位がとれたんだろうなと思いました。今年の良い思い出の一つになりました。観戦場所では、普段あまり話さない子と話せて嬉しかったです。大縄では賞をとることができなかったけどいつもよりたくさん跳べた気がします。楽しめたので良かったかなと思います。修学旅行までもっとクラスが仲良くなれたらいいなと思いました。

### 3組

私は、コロナの影響で今年の行事はすべてなくなってしまうかなと思っていました。幸い陸上競技大会が開催されることになって本当にうれしかったです。人生の中で高校生なのは3年の間だけなので、青春を全てコロナに奪われることがなくてよかったです。私はダンス部に所属していて今年初めてチアをさせてもらうことができました。顧問の伊達先生、他にもダンス部のために動いてくれた先生方に感謝しています。夏休みから新チームで練習に取り組んでいてリフトも全部成功し、やってきた甲斐があったと思いました。みんなにも褒めてもらえてとてもうれしかったです。クラスのみんなでやる大縄も練習の時から楽しくて、どんどん上達していくのがうれしく思いました。

一生懸命友達を応援し、全てに全力で楽しめた最高の思い出に残る行事でした。

### 4組

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために今年初めての行事だった陸上競技大会では、クラスで必ず1位を取りたいと思っていました。理由は、来年は受験があってしっかり行事に取り組めるのは今年だけだと思ったからです。そして結果は、見事3学年の中で総合優勝することが出来ました。

確かに僕たちのクラスは陸上部が3人もいることから、1位取るなんか当たり前やろと言われてました。しかし、陸上部だけで優勝するのは不可能です。だから僕は、この優勝はみんなが1人1人しっかり頑張った成果だと思っています。

大縄では、結果は35回という結果で、大縄1位の129回には到底及びませんでした。クラスの人たちと笑い合いながら楽しめたのでとても満足です。

今年は新型コロナウイルスによって、楽しみにしていたことが次々と無くなっていくことが多々ありました。そのような中でも陸上競技大会を開いてくれたことに、とても感謝しています。

来年も無事に開けることを期待しています。

### 5組

新型コロナウイルスの影響もあり、9月の陸上競技大会が最初の行事となりました。

1年ぶりに競技に出て、やっぱり面白いなと思うことがありました。

リレーなどの走る競技は、するのも見るのも楽しいなと思いました。友達が走っているところを見るとカッコよく感じ、スポーツをすると、こんなにも変わるんだなと思いました。

夏休みが明けてから、陸競の練習をクラスのみんなでやってきて、リレーなどの種目は人数も少ないし難しいと感じるところはなかったけれど、大縄跳びは全員の息と縄を回す人の息も合わないと絶対に跳べないのでとても難しく感じました。でも、練習を重ねるうちに回数が徐々に増えていきました。

残念ながら本番は慣れていないフィールドの上で跳んだせいか、あまり順位は良くなかったけれど、クラス全員が一丸になって頑張れたような気がします。次の行事は修学旅行になると思うので、普段の学校生活も頑張っていきます。

### 6組

2年になって初めての行事の陸競はとても楽しかったです！自分が出る種目が決まった時は、ずっと陸競休みたいとか言っていたが、実際行ったらすごく楽しめました。リレーは練習から同じチームの子たちと協力できました。でも当日は私のせいで最下位になったしまったと思うので、とても申し訳ない気持ちでいっぱいだったが、みんなは大丈夫！気にせんでいいよ！と声をかけてくれたのでうれしかったです。200Mは、練習であまり走っていなかったの、出たくない種目だったが、自分の中では最後まで頑張って走りきることができたのでよかったです。大縄は練習で自分たちは声を出せなかったし、跳べても20回くらいだと思っていたけど、当日は30回近く跳べて全体でも2年生の中で1番多い回数跳んでいたと知ってうれしかったです。私にとってとても充実した1日になりました。

### 7組

走るのが苦手だから、陸上競技は好きじゃないけど、今年初めての行事なのでとても楽しみでした。新しいクラスになり、初めての行事で不安もたくさんあったが、みんなと一緒に楽しめ、協力ができ、とてもいい陸上競技大会になったと思います。大縄も回す人、跳ぶ人それぞれ一生懸命にがんばっていたと思います。回す人しんどかったと思います。感謝、感謝！

各種目に出て、クラスのためにがんばった人すべてに感謝！感謝！

新型コロナ感染症で、行事がなくなってさみしく、辛かったけど、感染対策をとりながら今後の行事一つ一つを大切に、みんなで楽しみたいと思います。次は、修学旅行！最高の思い出作りたいです！

### 8組

最初はコロナで無いかと思っていて陸競があることを知って、体育委員としてもみんなが楽しめる陸競にしたいなあと、自分のできる限りのことを頑張りました。賞とかは取れなかったけど、みんなそれぞれ楽しんでいたので良かったと思いました。自分は混合リレーと個人200mを走りました。混合リレーは予選4位で決勝出れないかなって不安だったけどギリギリ入れて決勝めっちゃ緊張したけど3位になれてすごく嬉しかったです。個人200mの予選はめっちゃビビッていて決勝行けるかなって不安やったけど走って見たら練習では出なかったタイムを出せて「これはいける!!かも」って思ったけど、決勝全然ダメで悔しかったけど、みんながすごく応援してくれて励ましてくれたのでいい思い出になりました。女バスが走っている時や先生が1500mを顔真っ赤にしながら走っている時など大声で応援しすぎて次の日のどが潰れてしまいました。これも素敵な思い出です!!大縄跳びは安定して飛べなかったけど、いつもよりは多く飛べたので嬉しかったです。初めて回す側をしたけど二度としたくないと思いました(笑)次また大縄大会があったらいっぱい飛べるようにクラスの団結力をあげていきたいと思いました。来年は優勝したい!!

## 10月の予定

10月2日(金)	5・6限	心のサポート講演会
5日(月)	7限	全校集会 冬服追加販売
11日(日)		英語検定1次
16日(金)		ナースの訪問授業
19日(月)~22日(木)		中間考査
22日(木)		人かん ポスターセッション
23日(金)		漢字検定
26日(月)		大掃除・花の回廊作戦
30日(金)		ビブリオバトル
31日(土)		数学検定

教育相談日：10月2日(金)、9日(金)、23日(金)、30日(金)

