

校長室より

「天空高き」



第76号



平成27年10月22日

終わり良しー第1回楽学祭ー

「Let's dig in! 思いっきりやろう」のテーマのもと、楽学祭が開催されました。

天候にも恵まれ、例年以上の保護者等の参観があり、大いに盛り上がった文化祭でした。

楽学大賞（すべての企画の中で最優秀なもの）は放送部が自主制作した「一味違う学食」が見事栄冠を獲得しました。マスターの食に対する熱い思いと思い遣りが伝わる作品でした。さすが、NHK杯で全国大会に出品された作品でした。

「楽ちゃん賞」（娯乐的、楽しませる企画の中で優秀なもの）は、F2-1の「CM再現」がS2-2の「完コピ」を僅差でかわし獲得しましたが、どちらの作品も、手間暇を掛け、高校生らしい感性と創造性に溢れたものでした。

「学くん賞」（文化的、学術的色彩のある企画の中で優秀なもの）は、昨年に引き続き、書道部の「書道パフォーマンス」と作品展示でした。日頃からの地道な練習の成果が遺憾なく発揮されたパフォーマンスは、私達の目と心を大いに楽しませてくれました。

ダンス甲子園ではMusicⅣが選ばれましたが、見るものを引きつけるために、やはり日頃から地道な練習に取り組んでいるのでしょう。

今回は、両日のステージで披露された企画等は、手間を掛け、創意工夫と表現力がある、見応えのあるものでしたが、各クラスの企画や展示等は、もっと内容を吟味し、時間を掛け、創意工夫のあるものに



過去は変えられないが、未来は変えることができる。ただ、今を変えなければ、未来は変わらない。

ジョンカーワン(元ラグビーニュージーランド代表)

してもらいたいと思います。しかし、今回の楽学祭のために、多くの時間とエネルギーを掛け、気配りと心配りで裏方に徹してきた、山本会長を筆頭に生徒会諸君には、最大限の敬意を表したいと思います。

また、左下の写真にあるように、楽学祭終了後の生徒皆さんの後片付けは、ごみの分別を含め見事でした。最後に皆さんに次のことわざを送ります。「終わり良ければ全て良し」

私のお気に入りの場所！

校歌の一節に、「天空高き烏岳峰 水渺茫の周防灘」とあります。第一校舎と短大駐車場に架かる陸橋から尾津の蓮田そして周防灘を見渡すことができます。

天気の良い日には、甲島（一番近くに見える島）の左後方に阿多田島や能美島、右前方には四国の石鎚山も見ることができるそうです。

この写真は第2校舎から撮影しましたが、陸橋、蓮田、周防灘を一望できる、絶好のロケーションは、図書館です。授業の合間に、誰もいない図書館の窓際に座って、ふと首を右に向けると、この眺望が目飛び込んできます。本当に心が癒される一時です。これからの季節、空気が澄んで、図書館からの眺望が一段と映える時期です。読書に疲れたときに、是非この眺めで目の疲れと頭を癒してもらいたいと思います。



ちょっとためになる話 一体内時計ー

中国・四国地区高等学校長教育研究協議会が山口市で開催されました。こういう会では講演が必ずありますが、今回は講師の山口大学時間生物学研究室、明石教授が、「なぜ現代人は体内時計を理解する必要があるのか」というテーマで講演されました。

皆さんには、体の中に、時計があるということを知っていましたか。この時計を体内時計といいますが、地球上のヒトから細菌に至るまで、ほとんどの生物が持っているということが分かっています。地球が誕生したのが、今から46億年前です。生物が誕生したのは約38億年前です。生物が誕生した時から、地球は自転していた訳ですから、地球上のほとんどの生物が地球



の自転のリズム、1日24時間を周期とする体内時計を持っているのは当然のことかもしれませんが。現代では、この体内時計の一日の周期は、およそ24時間10分で、約10分長い、ということが調べられています。

地球上の生物は、一般に、日の出とともに活動をはじめ、日が沈むと活動を停止します。すなわち、地球の自転周期に従って一日の生活が支配されています。ですから、生物のいろいろな働きも、一日を周期としています。例えば、夜が近づけば、体温や血圧が低下し、休息の準備に入り、朝が近づけば、目を覚ます前から、起床後の活動に備えて、血圧や体温等が高くなります。しかし、エジソンが発熱電球を発明してから、人類が自在に光をコントロールできるようになりました。その結果、人の生活は徐々に、昼型から夜型に変わってきました。夜でも多くの人たちが活動できるようになりました。人の活動できる時間が飛躍的に、長くなってきました。人にとって、便利になった反面、徐々に体内時計が狂い始め、人の体の働きも変調をきたすようになりました。特に夜型の人たちの体調がおかしくなっています。海外旅行に出かけると、時差ボケにかかりますが、夜型の人たちの変調が、まさに時差ボケと同じ症状です。気を付けなければいけないのは、近年、糖尿病や心筋梗塞、がんなどにも影響があると言われていることです。

では、体内時計の乱れを治すためにはどういう方法があるのでしょうか。体内時計は1日程度では崩れないのですが、例えば、年末年始の休みで2週間程度になると治し方が難しくなります。

乱れを治す一番の方法は、まず、朝起きて太陽の光を浴びることです(午前6時が理想)。

次に、朝、昼、夜の食事の時間を一定にすることです。そして、適度な運動と睡眠を7時間前後取ることです。以上ですが、要は規則正しい生活を心掛けるということです。

簡単なことですが、現代人にとっては、意外と難しいことかもしれません。



ホットコーナー ― 思いやいの心で ―

外部の方から電話が入ってきました。こういう内容でした。

「本校の生徒が中間考査中に自転車で下校中、小学1年生の児童が急に自転車の前に飛び出してきました。運悪く、小学生の男の子は自転車にぶつかってしまいました。幸いなことは足を少し擦りむいただけでした。一緒に下校していた本校の生徒がバンドエイドを持っていたので、傷口に貼ってやり、その児童の自宅が近くだったので、一緒に送って行った」そうです。翌日、その母親から学校にお礼の電話がありました。

勇気ある、思いやりのある生徒を持って本当にうれしく思いました。

本校の近くには、愛宕小学校や川下中学校があり、登下校では、本校の通学生徒と小・中学校の児童・生徒とがよく鉢合わせになります。今までにも、自転車と自転車、自転車と歩行者とが接触する、という事故も発生しています。お互いに、歩行マナー、自転車の安全運転を守っていると思いますが、あらためて、歩行マナー、自転車の安全運転には十二分に気を付けてください。特に、自転車通学生は、自転車は道路交通法上「車両」の一種です。便利な乗り物ですが、危険な運転をする自転車への批判も高まっています。ルールとマナーを正しく守り、安全運転を心がけてください。そして、お互いに思いやりの心をもって、安全に通学してもらいたいと思います。

修学旅行 — Seeing is believing. —

本校では、9月末に普通科2年生が3泊4日で関東方面に修学旅行に行ってきました。6年制普通科1年生は10月末にオーストラリアのケアンズ方面に行きます。

高水学園は、明治31年(1898)に創立され、今年で118年になります。大正4年(1915)の会誌「高水」に大正3年5月17日に第2学年修学旅行として、関門地方(下関、門司方面)へ向かい、翌日帰塾とあります。100年以上前から修学旅行が行われていたということです。海外にも宿泊を伴う旅行は存在しますが、日本の修学旅行は日本独特のものです。

修学旅行のルーツは、江戸時代のお伊勢参りと言われています。なぜ、100年以上前から修学旅行が実施されていたのでしょうか。

それは、おそらく、日々の学校生活では経験できない、印象深い内容がぎっしり詰まっているからだと思います。

普段訪れる機会のない地方を訪問し、見学や現地の人々との触れあいを通じて、それまで本やテレビでしか知ることのできなかった未知の自然や文化、風習を身体で感じ取ることで、強い印象が脳裏に刻まれることと思います。そして、寝食を共にする級友たちとの数日間の中で、昼間の班別・クラス別の研修や夜のレクリエーション、部屋での語らいなどを通して、級友たちの新しい魅力を発見したり、人の温かさを感じ取ったりすることで、生涯かけがえのない思い出ができるのだと思います。

「百聞は一見に如かず」一番感性の豊かなこの年代に外の世界を見たり聞いたり体験することは、本当に大事ですね。

二十四節気 霜降(そうこう) 10月23日頃 朝夕の気温も下がり、霜も降り始める頃。秋も終わり、冬の到来が感じられます。 【出典：ちょっと便利帳】