

上田西高の教育



軟式野球部 選手権北信越大会優勝の瞬間

第 61 号 2017.3.4 発行

“ステージ”の考えで	桜井達雄	2
たかがTIMSS、されど… ..	水野一成	4
ステージ週間の取り組み	帯刀秀幸	6
西高生の活躍	桜井達雄	11
軟式野球部の一年を振り返る ～監督初年を終えて～	清水直	15
自治活動による西高修学旅行	土屋勇満	19
書道部 一二〇一六年度の軌跡	白井道彦	24
進路合格実績一覧	進路指導係	28

上田西高等学校

ステージの考えで

学校長 桜井達雄

軟式野球部は二年連続五回目の全国大会出場を果し、その大会では二年連続全国ベスト4という素晴らしい成績を収めてくれました。先輩の偉業を引き継ぐプレッシャーを思うと、選手の頑張りから拍手を送りたいと思います。「河川敷から全国へ」という部の合言葉は、全国でも有名になりました。辛抱強くコツコツと点を重ね、ピンチをチームワークでしのぐ、このチームカラーは見事に引き継がれました。シーズン初めに監督・部長が交代するという節目の新たなスタートでの快挙、選手、指導者の努力に改めて敬意を表します。軟式野球部のみならず、陸上、レスリング部もインターハイ全国大会で奮闘してくれて、冬季にはスキー部の出場も決まったところです。

硬式野球部の敗戦は、日ごろひたむきに練習に取り組んでいる選手たちであるからこそ余分に悔しくてたまらない心境です。練習グラウンドのボードには工大福井戦のスコアが未だに表示されています。来るべきシーズンには必ずリベンジしてくれるものと信じています。サッカー部はインターハイ一回戦負けという悔しさをぶつけて、選手権大会では県ベスト4まで勝ち進んでくれました。伸び幅の大きさは努力の賜物で来期には更に上位を、と期待に胸が膨らんでいるのは私だけではないと思います。

Dプロジェクト部は、日ごろから地域に密着した活動を展開してくれていますが、今年は新たに西口広場での天体観測会を開催して地域住民の方々と連携してくれました。小学生から大人まで、多くの方々に参加していただきました。自宅に仕舞ってあったという昔前の望遠鏡を持参してくれた住民もおいでで、冷えた体にPTAや山岳部の豚汁の振る舞いも場を盛り上げてくれました。地域の方々との触れあい、仲間との協議などの運営上の苦労、このような経験で生徒の心は大きく育っていくものと信じています。

国語科が中心になって長年、取り組んできた短歌や俳句の制作活動では東洋大学百人一首で名誉ある学校特別賞を頂くこととなりました。長年の取組が認められた結果であり、県内では初の同一校二回目の受賞という栄誉とな

りました。関係の先生方のこれまでの努力に感謝すると共に、今後とも継続して本校の伝統として位置づけてまいりたいと思っています。今年は個人でも二名の作品が入選しましたのでその作品を紹介します。

頑張って ノートの隅に書かれていた筆圧の濃い妹の声

文化祭クラス企画で連だこを熊本に向け想いをつなぐ

前者は部活動を応援してくれる妹への気持ちにあふれた作品であり、後者は、文化祭で取り組んだクラス企画を詠んだ作品です。様々な生活体験の中から若者の心が育つことを実感させられます。昨年から上田女子短期大学との連携事業として取り組んでいる「うえだ七夕文学賞」でも、このことは実感しています。今年の文学賞には俳句、短歌、自由詩など、昨年を大きく上回って、全国から五千を超える作品数の応募があり、主催者としてさえも驚かされました。海外からの応募もあつてネットには国境、距離はないことを痛感しました。九月に開催した表彰式では、自称後期高齢者とおっしゃる年代の方から幼稚園児まで、幅広い年齢層の人々がそれぞれの作品を鑑賞し合い、年代の違いを超えて一緒に文学的空氣を味わうという、心豊かな時間を過ごすことができました。本校に文化的な雰囲気高めようと始めたこの活動で今後も継続させていきたいと思っています。

国際教育は本校の大きな特色であり、留学や国際交流を求めて本校に入学する生徒も増えてきているようです。留学希望者も増加の傾向にあり、例年のように姉妹校であるオーストラリアのCCGSには多くの交換留学生がお世話になっています。加えて、昨年来校されたことをきっかけに始まった同じオーストラリアのBDカレッジにも、留学生がお世話になることになりました。若い時の留学経験は、語学力だけでなく、人格全体を大きく成長させてくれます。留学経験で進路希望が左右されることも経験しています。今後本校の大切な特色としてさらに発展させていきたいと望んでいるところです。

さて、我が国の教育界は近年、戦後最大といわれる教育改革に取り組んでいます。この流れに沿って次年度中には新しい高等学校学習指導要領が告示され、平成三十年度からはその一部が先行実施される予定です。今回の改定は、暗記力や計算力といったいわゆる「見える学力」だけではなく、既知の知識を活用する能力、人と協働して活動する能力も組み入れた「二十一世紀

型学力観」がベースとされていて、それは ①知識、技能 ②思考力、判断力、表現力 ③意欲、態度、人間性 の4領域にまとめられています。この改訂の特徴は、教育の内容や目標だけでなく指導方法も示したことだとされていて、これを含めて主な改訂点を挙げると、次の三点となります。

① 課題発見と解決に向けて主体的・協働的に学ぶ

↓アクティブラーニング（AL）や対話的授業など指導法の改善を明示
② グローバル化社会に求められる能力を育成
↓英語教育四技能（スピーキング、ライティング、リスニング、リーディング）の重視

③ 国家・社会の責任ある形成者を育成

↓科目「公共」「歴史総合」などの導入

また、高大の接続、つまり教育内容と大学入試を一体化しようとした試みは今までになかったことで、平成三十年度からプレ導入される予定です。多面的、総合的な評価を導入しようとしており、その概要は次のとおりです。

① 高校基礎学力テスト（仮称）導入

② 大学入学希望者学力評価テスト（仮称）

↓記述式の導入し多面的、総合的な選抜へ

③ 各種検定を活用する（加算、即合格など）

④ 大学はアドミッションポリシー（受け入れ方針）を明示する

↓「大学が望む学生像」と「高校生の希望」のマッチング入試

↓ AO入試、推薦入試 の重視

このような情勢を鑑みると、本校でも、授業内容・カリキュラム・部活動・学校行事など、本校でも行われる全ての教育活動を俯瞰して改善していく必要があると考えています。この流れの中で、課題発見と解決に向けて主体的・協働的に学ぶ機会として「ステージ週間」の構想が誕生し、昨年三月の試行実施を踏まえて八月、本格実施の運びとなりました。この具体的な活動報告は後に譲るとして、ここでは「ステージ週間」というものの学校としての意味合い、位置づけについて述べたいと思います。その本題に入る前に、まずここで用いられた「ステージ」という考え方について説明します。本校では、建学の精神や校訓をベースに、近年の社会変化に対応するための長・中

期的な学校像として「四つのステージを提供する」という表現を用いています。『ステージ』とは生徒が活躍する「舞台」で、本校では主に 学力向上、クラブ活動、生徒会、国際交流の四つのステージを提供するとして、生徒にはこのうちどれか一つには全力で取り組むことを求めています。そして、打ち込むことができる自分を見つけてほしいとも訴えています。この考え方を『ステージの考え方』と称することとしています。ステージ週間とは、「一つことに全力で打ち込む」活動の場を提供しようとしたものです。

ステージ週間では、四つのステージとともに二〇〇三〇のテーマが設定された課題解決型探究活動の講座を同時に展開させ、生徒はステージ活動や講座から一つ選択して活動します。各活動は、学年の壁や時間・場所を取ったものになります。またそれぞれの探究活動では、アクティブラーニングや対話的な学習体制を積極的に取り入れて、深い学びにつなげることを目指しています。一年目の今年は、この活動内容ではまだまだ未熟な面がありますが、発表会の開催まで実現できて大枠は見えてきましたので、年を追って経験を積み重ねることで深い学びに発展させたいと期待しているところです。「上田地区の地域の古墳を研究し、この研究成果をAO入試で生かして考古学を研究の第一人者の大学に合格した」というような例があるそうです。大学入試では高校時代の活動体験を評価する流れが益々強まるものと思われるので、このステージ週間を進路実現につなげることも学校の責務と捉えています。

ステージ週間は二一世紀型学力観に立った取り組みですが、同じ目線で長期休業を長期化し活用することを模索しており、平成二九年度に試行する予定でおります。休業日を長期化することで、ステージ活動など自主的な活動の時間を保障しようとするものです。学校は休業中、でも生徒で溢れている、こんな姿をイメージしています。

これまで述べてきたことは二一世紀型学力観、新しい教育改革をいち早く取り入れようとしたのですが、これからも変化する社会情勢にすばやく対応しながらも、本校創設以来大切にされてきた建学の精神や校訓をしつかり受け継ぎ、正に不易と流行をしつかりと見極めて、前進してまいりたいと考えております。守るべきは守りながら、改善すべきは改善する、勇気ある前進を心がけてまいります。

たかがTIMSS、されど…

理事長 水野一成

上田西高は平成七年に初めて海外修学旅行を行った。行先はシンガポール。古くは東インド会社の拠点でもあり、永く東西の交点としての歴史的背景を認識すると同時に、戦後五〇年の節目の年に、平和教育の実践としてあえて加害の歴史に目を向けようということだった。生徒達の旅行記を読むと、旅券申請から出入国手続き、通貨交換や英語での買い物など、大変思い出深い有意義な体験をしたということが書かれていた。そしてウォーメモリアルパークで厳粛に平和セレモニーを行い、アジアの平和についての想いを深めたようだった。

それから、二年ずつ約十年おきにシンガポールへ行き、来年度は三期五回目のシンガポール修学旅行を行うことになった。しかしながら世界情勢は常に動いており、二〇年前は想定しなかった懸念が生じるかもしれない。昨秋、私がプライベート旅行した限りでは、ジカ熱やテロの緊張は全く感じなかった。

シンガポールは様々な民族・宗教・言語が混在する活気ある都市だ。地下鉄やバスに乗って耳を澄ませば、いろんな言葉が聞こえており、ヒジャブというスカーフを被った大勢のイスラム教徒の女性達が街を歩いている。公用語が英



語なので案内表示は分かりやすい。漢字が使われているところも多いので、なんとなく推察できたり、かえって思い込みの誤解をしたりしながら街を歩き回った。面白いことに、地下鉄の駅のエスカレーターは他のどの都市よりもスピードが速かった。今までどの国へ行っても、エスカレーターの速度を気にしたことはなかったが、思わず手すりのベルトにしがみついた。

バスに乗り2キロほどの橋を渡れば、マレーシアとの国境を超えられることができる。イミグレーションビルで入国審査の手続きをするものの、現地の人にとっては異国へ行くというような特別なことではなく、日常生活の延長で普段の買い物でもしに行くように見える。バス代はわずか百数十円だったし、マレーシアのジョホールバルという街の方が物価は安い。高層ビルがほとんどない町並みに、イスラムモスク・ヒンドゥー寺院・中国寺院が隣り合うように存在していて、マレー世界の日常の暮らしを体感することが出来そうだった。



さて、シンガポールは目覚ましい経済発展を遂げたばかりでなく、人材開発を国家の重要戦略と位置づけて、教育費に国家予算全体の約二〇パーセントも投入して、アジアのエリート育成を目指しているという。国際数学・理科教育調査(TIMSS)の結果は一九九五年からすべてトップだ。少し調べてみると、OECD学習到達度調査(PISA)やトールフル(TOEFL)もトップ。国際バカロレア・ディプロマ(IBDP)に至っては、二〇一五年に世界中で一万一七六三名が受験し、

満点をとった八一名のうち、四八名がシンガポール人の学生だったというのだから驚かされる。

特殊なエリート教育とか、つめこみ教育といって片付けてしまうのは簡単だが、建国五〇年ほどの国で、しかも二〇〇三年に義務教育制度が導入されたばかりと聞けば、国をあげての熱意と、義務教育制度が導入される以前からの教育水準の高さを素直に賞賛せずにはいられない。

一方、江戸時代から寺子屋があり、高い識字率を誇っていた日本はどうだろうか？ 昨年十一月の発表によれば、TIMSSはどれも上位五位以内に入っている。PISAは二〇一二年の資料が最新で五位。まずまずの成績に胸をなでおろす。

ところが二〇一四年のトーフスコアに信じられない結果を見つけた。日本がラオス、カンボジア、アフガニスタンに次いで四位？

なんと、英語圏以外の一七〇ヶ国の学生の英語能力テストのワーストランキングだった。リーディング・リスニング・スピーキング・ライティングの四部門のうち、スピーキングは世界最下位。

日本より下位の三ヶ国は紛争などがあり、アジアの中でも特に発展が遅れている国のようなことから、先進国の日本が下から四位というのは、認め難い情けない結果だ。戦後七十年以上も平和が続き、日本の子ども達の学習環境は、アジアの他のどの国よりも恵まれていると思っていたのは勘違いだったのか。誠に残念な結果で、日本の国際言語感覚はいまだに鎖国時代と変わらないと言わざるを得ない。



西高生には、短期間の旅行ではあるが観光をしながら、ぜひこの若い国のエネルギーと言語感覚を感じ取ってほしい。現地の高校生との交流が実現すれば、様々な面で大いに刺激を受けることだろう。

日本の負の歴史を客観的事実として謙虚に学ぶ知性があれば、きっと有意義な交流ができるに違いない。

テレビでは日本の自画自賛番組が流行っている。自国を誇らしく思うことは大事なことが、ネット上には曖昧な情報が氾濫し、客観的事実よりも感情的ストーリーリー

に惑わされる現代の落とし穴には、常に気をつけなければならない。自分の目と耳で得た実体験こそが信じるべき情報であり、前進への大きな原動力になるはずだ。

修学旅行は多くの生徒にとって初めての海外旅行であろう。これを第一歩にして、外国語や歴史を学ぶ必要性和意義に気づき、日々の学びに最大限に活かして世界の多様な価値観を理解できる人に成長してほしいと願っている。



(注) TIMSS Trends in International Mathematics and Science Study
PISA Programme for International Student Assessment
TOEFL Test of English as a Foreign Language
IBDP The International Baccalaureate Diploma Programme

ステージ週間の取り組み

教務係 帯刀秀幸

1. はじめに

今年度、新たな取り組みとしてステージ週間を夏期と春期の2回実施することになりました。桜井校長の考える「生徒が主体となり、自ら考え行動しながら課題を解決できる力を養っていく活動」を形にしたものになりました。ステージ週間とは4つのステージ「部活動」「生徒会」「国際」「学力向上」に分けられた講座が設定され、生徒が自分にあつた講座を選択し、生徒自らが考え、探究し、課題を解決していく活動の場を提供していくものです。ステージ週間は、日頃の授業での基本的な知識を覚えたり計算を速くできたりする学力の向上ではなく、仲間と協力して何かに取り組んだり、答えのない社会問題を討議したりする活動を通じて、いわゆる「生きる力」としての学力の育成を求め、その学力を持つてこの先の大学推薦入試などに活かしていくこうとする活動です。学校としての初めての取り組みでしたが、夏に行われた夏期ステージ週間では、生徒達は積極的に活動に参加でき、有意義な講座ができたと感じています。

2. ステージ週間の概要

(1) 目的

本校では日頃から、生徒が活躍する舞台として4つのステージ（学力向上・クラブ活動・生徒会活動・国際交流）を提供している。生徒各自で取り組むステージを選択し、探究活動や課題解決型活動に主体的に集中して取り組み、21世紀型学力の育成、推薦入試等に役立つ活動を体験する。

(2) 日程

夏…8月22日(月)・23日(火)・24日(水)・25日(木)・26日(金) 5日間
春…3月9日(木)・10日(金)・13日(月)・14日(火) 4日間

(3) 実施内容

ステージ	対象	内容	活動主体	担当
部活動	強化部活動	各部活動 遠征など	強化部	各部顧問
国際教育	希望者	CCGS短期留学参加者	国際	国際係・短期留学引率
生徒会活動	生徒会役員	生徒会活動	生徒会	生徒会顧問
学力向上	特進コース	勉強合宿 補習	進路指導	進路・特進担任
学力向上	上記該当者以外	課題解決型講座	教務	上記以外職員

(4) 各ステージの取り組み内容

- ① 部活動ステージ（強化部）
遠征、練習試合、集中部活動
- ② 国際教育ステージ
セブ島など海外短期度学研修、課外交流学習、英検補習講座
- ③ 生徒会活動ステージ（生徒会役員本部）
生徒会合宿、活動総括、方針の決定、ボランティア活動、引き継ぎ
- ④ 学力向上ステージ（特進コース）
学習合宿、模試（スタディサポートなど）、進路個別面談、補習または自学自習の時間
- ⑤ 学力向上ステージ（課題解決型講座）
ユネスコスクールに基づくテーマ（地球規模の問題に関する理解・人権、民主主義の理解、異文化理解）、小論文面接教科講座、キャリア体験や大学など研究機関での研究体験

3. 講座報告

■学力向上ステージ（課題解決型講座）

講座「東御市の都市計画プランを考える」について

① 講座概要

講座名…「東御市の都市計画プランを考える」

担当教員…社会科 森下 暁

参加生徒…7名（内東御市民3名）

協 力…東御市役所建設課都市計画係

②講座設定について

6月ころに東御市建設課の都市計画係のT氏（本校卒業生、現在東御市役所勤務）より、現在中間見直しをしている東御市の都市計画マスタープランについて、高校生の意見を聞かせてもらえないかという話を受けた。定期的にステージ週間での実施が可能と思えば、できれば、ステージ週間で5日間の日程でフィールドワークを通して学習を深めたい実施したい旨を伝えると快諾いただいたので実施を決めた。

③授業の進め方と学習の目的

授業計画を作るに当たり、5日間という限られた時間であるので、今回は課題解決の過程（①関心の喚起 ②テーマの設定 ③理解の深化 ④問題解決 ⑤具体的な行動）を経験することを学習の目的とした。そのために、5つの行程を5日間の授業に組み込んだため、授業としては窮屈であった。また、生徒の自主的な活動だけではすすめることは難しく、多くの場面で教師による支援を入れることとなった。

〈1日目〉関心の喚起・テーマの設定

〔1時間目〕

東御市の都市計画のマスタープランと現在東御市が抱える課題について、T氏より話をしてもらい、その時に、現在東御市が抱える様々な課題の中に人口減少問題があることを生徒に投げかけてもらった。

〔2時間目〕

多くの人が東御市に魅力を感じ移住したいと思



うようになるためにはどのような課題を解決すべきかを、グループを二つに分けて話し合いをさせた。主な意見として、「大型店舗を誘致すべき」「交通の便を良くするべき」「医療費を安くするべき」「高齢者が住みやすい街にすべき」「保育園などの子育て支援を充実するべき」が挙げられた。

その後、東御市の抱える課題の中でもっとも重視すべき課題を、意見を出し合いながらまとめていった。そこで今回重視すべき課題が「保育園などの子育て環境を充実させるべき」という点に落ち着いた。

〔3時間目〕

「子育て環境を充実」というテーマの設定ができたため、そのテーマについての考えをまとめるための方法について、今回はぜひ「見る」「聞く」を大切にしたいことを伝えた。そのうえで2日目の見学地として適切などころはどこかと問いかけたところ、生徒からは「保育園」「公園」があがってきた。そこに、市役所の方からぜひ見てほしいというので「プール」「子育て支援センター」の2か所を加え、2日目以降の視察地とした。

〈2日目・3日目〉理解の深化

実際の施設の現状を知ることによって課題に対する理解を深めることを目的とした。そのために見学場所として、東御市の大規模公園（1か所）、中規模公園（1か所）、小規模公園（3か所）、市民プール、子育て支援センター、田中保育園の合計8か所を設定し、それぞれの場所で関係者から話を聞き、利用者に対し



でのインタビューを行い、現在の様子について確認し、そこから改善点を見つけ出す作業を行った。

i 公園について

ここでは、T氏より、公園の遊具の管理方法や、実際の管理をどの団体がどのように実施しているかを現地でも話をしてもらった。生徒は、それぞれの公園をくまなく観察し、「トイレが汚い」「遊具が壊れている」「ごみが散乱している」などの問題点や「意外に面白い」「子どもを連れてきてもいいのではないかな」などの感想をもった。中には、公園の遊具で実際に遊びだす生徒もいたが、その中で、「昔はもっと危ない遊具もあった」という気づきが生まれ、そこで、最近では少しでも「危険性」があるとすぐに撤去してしまうという状況を確認することもできた。

ii 市民プールについて

現在市民プールは改修中であり、流れるプールが昨年より使用中止になっている。市としてはプールの今後の在り方について高校生の意見が欲しかったようだが、高校生としてはプールの在り方が「子育て」に直結しないよう、最後までプールをどうすべきという活発な意見は見られなかった。ここでは大人の思うように高校生の意見が引き出せなかったが、高校生の学習という観点においては良かったと思う。

iii 子育て支援センター

子育て支援センターとは、保育園に入る前の未満児とその母親が日中訪れ、子どもに家以外の場で遊ばせることで社会性を身につけさせたり、親同士が子育てについての悩みや情報を交換したり



する場である。保育園以外の未満児の支援の様子は、生徒には初耳であり新鮮であったようだ。「こんなに子育てをサポートしているとは思わなかった」「子供が出来たら連れてきたい」といった感想が聞かれた。

iv 田中保育園

保育園では園長先生より保育園の運営方針について話をしてもらい、子どもがグラウンドで遊んでいる時間を利用し、各教室も見学させてもらうことが出来た。生徒にとっては「鍵が子供の手の届かないところにある」所や、「怪我がないように様々な点で角がない」など、安全に対する意識が高いことが意外であったようだ。

〈4日目・5日目〉解決策の検討・具体的行動

4日目には、前日までの視察の様子をもとに、それぞれの施設に対しての評価を全員で再検討した。全員で再検討し意見を出し合うことで、自分は不十分であると感じた点でも、他の人は充分であると感ずるところもでてくるなど、意見の対立が生まれ、自分の感想や考えを客観視させることにつながった。その中で、東御市の各施設に対する評価表を作成した。

5日目には、個人で作ったまとめシートをもとにグループごとに討議を行った。そして、それぞれのグループでまとめた意見を発表するという形を取った。（この発表をT氏に聞いてもらうことで、「具体的行動の実施」とした。）

生徒の発表としては、こちらとしては小規模公園の管理の行き届いていない点や、市民プールの改修問題などに視点が行くことと想定していた。実際に一つのグループは、公園についての意見での発表となった。しかし、もうひと班は、こちらが想定しない方向での提案となった。それは、「保育園が安全すぎる」ということに対する提言であった。これは、保育園の視察の時に、様々な点での安全性についての様子を見ていたことと、公園での実体験による、幼少期の思い出からの2点から出てきた発想であったのではないかと考えられる。高校生らしい視点によるまとめができたのではないかと思う。

④反省と今後の課題

ステージ週間という5日間という日程において、今回は課題解決の流れを経験することを目的とし、実施した。なんとか流れの学習はこなすことができたが、一方で生徒の主体的な活動かというところではなく、どこか教員が主導する場面が残ってしまった。今度のステージ週間では限られた時間の中で自主性が発揮できるような有効的な時間の使い方を研究していきたい。

■部活動ステージ(強化部)

女子バレーボール部

担当教員 女子バレー部顧問 為 田 英 介

①目的

夏季休業中の合宿や練習試合を受け、ステージ週間中は、あえて対外試合を組まず、5日間練習に専念することを主目的とし、課題の克服とチーム力向上をはかった。

②課題

1. ラリーの最初のプレー(サーブ・サーブレシーブ)の強化
2. 確実に優位なラリーを続けるための、チャンスボールに対するレシーブ強化

③内容

課題①

○高校の女子バレーは「サーブに始まり、サーブに終わる」ことを周知する。

○サーブは1対1の勝負であり、ただ打つても相手レシーバーは崩れないため、崩す方法を紹介するとともに、練習の中で反復させる。

【例】

★相手レシーバーは「相反する方向への狙いは困難である」ことを利用し、相手レシーバーへの意識付けと、その逆をついたサーブをピンポイントで打つ。

★サーブが打たれた時点から、レシーバーに到達するまでの時間を変化させる。

○サーブレシーブもまた1対1の勝負であり、勝負に勝つ(攻撃

につながるボールをセッターへと供給する)ために、必要なことを紹介し反復させる。

【例】

★相手サーバーはサーブを打つ前に、無意識のうちにコースを一度見ることが多い。そのため、その目線を見逃さない。

★攻撃につながるボールを上げるために、最低限コートの外にボールを弾いてしまうことがないように、必ずボールに対して正対する。

課題②

○相手コートへのボールの返球(サーブ・スパイク)はあくまでも得点と取ることが主目的ではなく、相手レシーバーを崩すためのものであることを理解させ、崩すスパイクを打つために絶対的に必要となる、1本目のレシーブの安定化をはかる。

○レシーブを安定させるためには、相手のスパイクを単純化させる必要がある、そのためには、相手に対する返球ボール(スパイク)を、状況に応じる中で、どこに、どのような性質のボールを出すべきかを、同時進行のスパイク練習において紹介し、反復させる。

④生徒の反応

暑い中、長時間の連日練習であったが、生徒は飽きや怠けなどをみせず、ひとつひとつの練習の目的と内容をよく理解し、意欲をもって取り組む姿を見せてくれた。

⑤成果

ステージ週間直後の大会において、特にサーブ強化の成果がよく現れ、自分たちが意図したゲーム運びができた。その後も上小リーグ大会での優勝や、直近では、全日本バレーボール高等学校選手権(春高バレー)長野県予選会の2回戦において、周囲の下馬評を覆し、飯田風越高校にセットカウント2-0(25-21 25-15)で勝利を収め、ベスト8で最終ラウンドに進出ができた。この試合では、あえて相手チームのレシーブの中心選手をサーブで狙い、崩すことによって、終始、優位なうちにラリーを続けることができたという。ステージ週間で重点的に練習したことが勝利の大きな要因となった。今後もステージ週間を最大限、活用していきたい。

4. 総括

8月に行われた夏期ステージ週間では、学校として初めての取り組みということもあり、教員も手探りの状態でのスタートでしたが、それぞれの教員が得意とする分野の特徴的な講座が数多く揃いました。国語科の教員は「歌舞伎から見た江戸文学」「落語の世界」の講座を、英語科の教員は「英語字幕で観る映画」「英語で文学作品に触れよう」の講座を、社会科の教員は「東御市の都市プランについて考える」「糸魚川ユネスコジオパーク」の講座など生徒が興味関心を持ち、且つ、講座の最大の目的である自ら課題を解決していける講座を設定することができました。講座を受ける生徒達の様子を見ると生き生きと課題に取り組み姿が見受けられました。日頃の学校生活では学べない事にチャレンジした5日間、生徒達の今後にとって必ず役に立つものになると確信しています。3月には春期ステージ週間が行われます。夏期ステージ週間を通して見つかった課題を今後のステージ週間で活かしていききたいと考えています。

5. 講座一覧

講座番号	ステージ	講座名	担当職員
1	部活動	硬式野球部	原公・矢澤・吉崎
2	部活動	軟式野球部	清水・和田弘
3	部活動	サッカー部	和田・白尾
4	部活動	レスリング部	井出・平井
5	部活動	陸上部	帯刀・松尾
6	部活動	硬式テニス部	正村
7	部活動	女子バレー部	為田
8	部活動	剣道	丹羽貴
9	国際教育	セブ島語学研修	井口
10	国際教育	英語で地域研究活動	山口裕・山岸
11	生徒会	生徒会	長井・丹羽恵
12	学力向上(特)	特進講座1年	中嶋・阿部・宮崎
13	学力向上(特)	特進講座2年	関口・中村
14	学力向上(特)	特進講座3年	丸山・羽田
15	学力向上	美々ド	渋澤
16	学力向上	裁判について知ろう	白田
17	学力向上	群論	立堀
18	学力向上	歌舞伎・時代劇から見た江戸文化	塩入
19	学力向上	英語字幕で観る映画	山口正
20	学力向上	囲碁理論	宮入
21	学力向上	「書」に親しむ	白井
22	学力向上	水質調査	土屋勇
23	学力向上	絵本の翻訳にチャレンジ	齋藤
24	学力向上	情報学習研究	竹内俊
25	学力向上	国語雑学講座	宮島幸
26	学力向上	高校でやらない学問に挑戦!～論理学	宮崎廉
27	学力向上	図書館に行こう	宮本
28	学力向上	英語で文学作品に触れよう	宮島秀
29	学力向上	東御市の都市計画プランを考える	森下
30	学力向上	夏の天体観測	宗和
31	学力向上	糸魚川ユネスコ 世界ジオパーク	山浦・土屋正
32	学力向上	日本の伝統食	畠山
33	学力向上	社会と自然科学	原茂
34	学力向上	名曲探訪	町田
35	学力向上	日本語で遊ぼう 落語世界	功刀
36	学力向上	小論文対策講座①	西野
37	学力向上	小論文対策講座②	土屋興
38	学力向上	一般入試対策講座	片桐・柴田・村上

西高生の活躍

校長 桜井達雄

運動部

〈硬式野球部〉

春季県大会3位
選手権長野大会 ベスト8
秋季県大会 優勝
秋季北信越大会 ベスト16

〈男子バレーボール部〉

高校総体県大会 ベスト16
選手権県大会 ベスト16
私学北信越大会 ベスト16
新人県大会 ベスト16

〈女子バレーボール部〉

高校総体県大会 ベスト8
選手権県大会 ベスト8
新人県大会 ベスト16

〈男子バスケットボール部〉

県総体大会 ベスト16
県新人大会 出場

〈卓球部〉

高校総体 県大会
女子団体ベスト16
男子シングルス 箱山梓③ベスト32
女子シングルス 関谷静香③11位
男子ダブルス 高杉里菜③ベスト64
箱山梓③・草間優一③ペアベスト48、
竹内政晃②・吉川聖②ベスト48
関谷静香③・高杉里菜③ベスト32
女子ダブルス 関谷静香③初戦敗退
シングルス 関谷静香③初戦敗退

国民体育大会 長野県大会

男子シングルス 箱山梓③2回戦敗退
女子シングルス 関谷静香③3回戦敗退、
田口稀菜③2回戦敗退、
高杉里菜③初戦敗退

全日本ジュニア卓球選手権 長野県大会

男子シングルス 久保田貴②初戦敗退、
粕尾尚史①初戦敗退、母袋準①2回戦敗退

女子シングルス 春原満里奈①初戦敗退

中部日本ジュニア卓球選手権長野県大会

男子シングルス 吉川聖②2回戦敗退

女子シングルス 春原満里奈①初戦敗退、羽田光里①初戦敗退

〈フットサル部 (男子)〉

マイチャンカップステージ2 準優勝

DUELO SUPER CUP 第6回長野県U-18フットサル大会 第3位

〈軟式野球部〉

選手権全国大会 ベスト4
選手権北信越大会 優勝
春季北信越大会 優勝
春季県大会 優勝
秋季北信越大会 準優勝
秋季県大会 準優勝

〈硬式テニス部 (男子)〉

高校総体県大会 団体ベスト8

シングルス 藪田樹彩亜②ベスト16 有吉玲雄③ベスト32
北沢勇志②ベスト32 鈴木涼斗②ベスト32

ダブルス 藪田②・内山②ベスト8
有吉③・鈴木②ベスト16
小川③・北沢②ベスト32

2016全日本ジュニアテニス選手権長野県予選U18

シングルス 藪田樹彩亜②ベスト16 鈴木涼斗②ベスト32
内山雄介②ベスト32 有吉玲雄③ベスト64

ダブルス 有吉・鈴木ベスト16

U16シングルス 内堀広大①ベスト16

国民体育大会テニス競技 長野県予選

内山雄介②ベスト32 藪田樹彩亜②ベスト32 北沢勇志②ベスト64

鈴木涼斗②ベスト64

新人戦県大会(全国選抜高校テニス) 団体 準優勝

新人戦北信越大会(全国選抜高校テニス) 団体 初戦敗退

2016全日本ジュニア選抜室内テニス選手権大会 長野県予選

シングルス 藪田樹彩亜②ベスト16 鈴木涼斗②ベスト64

内山雄介②ベスト64

平成28年度長野県高等学校新人テニス選手権大会

男子A級シングルス 藪田樹彩亜②ベスト16 北沢勇志②ベスト32

鈴木涼斗②ベスト32 内山雄介②ベスト64

別府汰一②ベスト64

ダブルス 藪田②・内山②ベスト8

北沢②・鈴木②ベスト16

古橋①・内堀①ベスト32

男子B級ダブルス 柳沢①・山本①ベスト16

YONEX Xmas Cup 2016 団体4位

〈硬式テニス部(女子)〉

高校総体県大会 団体 ベスト16

シングルス 堀内舞香③ベスト32 倉島佳那②ベスト32

ダブルス 倉島②・塩川②ベスト16

清水①・山岸①ベスト16

堀内③・柴崎③ベスト32

2016全日本ジュニアテニス選手権長野県予選U18

シングルス 倉島佳那②ベスト16 堀内舞香③ベスト32

ダブルス 堀内③・柴崎③ベスト16 倉島②・塩川②ベスト8

U16シングルス 山岸杏実①6位 北信越出場

ダブルス 清水①・山岸①ベスト8

2016全日本ジュニアテニス選手権北信越予選U16

シングルス 山岸杏実①初戦敗退

国民体育大会テニス競技 長野県予選

倉島佳那②ベスト16 山岸杏実①ベスト16 塩川由菜②ベスト64

新人戦県大会(全国選抜高校テニス) 団体ベスト4

2016全日本ジュニア選抜室内テニス選手権大会 長野県予選

シングルス 倉島佳那②ベスト32 山岸杏実①ベスト32

塩川由菜②ベスト64

平成28年度長野県高等学校新人テニス選手権大会

女子A級シングルス 倉島佳那②ベスト8 山岸杏実①ベスト16

塩川由菜②ベスト32 竹内愛裕①ベスト64

ダブルス

清水葵①ベスト64

倉島②・塩川②ベスト16

清水①・山岸①ベスト16

〈柔道部〉

県大会(春) 団体戦

個人戦 男子 出場

宮沢泰知(60kg)、宮寄龍一(66kg)、藤澤翔(66kg)、

小平和実(90kg)

県大会(秋) 団体戦 男子 II部(3人制) 出場

個人戦 男子 出場

西野入崇大(60kg)、藤澤翔(66kg)、小平和実(90kg)

女子 出場(2名) 中曽根彩香(52kg)、坂井エリナ(57kg)

〈剣道部〉

高校総体県大会

男子 団体戦…予選リーグ敗退

女子 団体戦…予選リーグ敗退

個人戦…春日エミリ(3年) ベスト8

北信越大会

男子 個人戦…春日エミリ(3年) 1回戦敗退

女子 団体戦…1回戦敗退

〈サッカー部(男子)〉

U18高円宮杯長野県リーグ

1部…第5位(8チーム中) 5勝2分7敗、ホーム&アウェイ方式

3部…第4位(8チーム中) 9勝2分3敗、ホーム&アウェイ方式

4部東信…第5位(12チーム中) 7勝4敗

東信体育大会…準優勝

高校総体県大会…ベスト32

第95回全国高校サッカー選手権大会長野県大会…ベスト4

新人戦東信体育大会…優勝

新人戦県大会…第4位

〈サッカー部(女子)〉

高校総体県大会…第3位

第25回全日本高等学校女子サッカー選手権大会長野県大会…ベスト8
 長野県女子サッカーリーグ2部…第5位／7チーム（F.C. 上田UNITEDと合同チーム）
 長野県秋季女子サッカー大会（新人戦）…第3位

〈陸上部〉

長野県高校総体 3000m障害 1位 西村涼太（3年）
 5000m 4位 長谷川潤（2年）
 2位 西村涼太（3年）
 5位 甘利大祐（2年）
 4位 田中祐里（3年）
 1000mハードル 5位 高橋うらら（2年）
 4000mハードル 5位 柳沢華歩（3年）
 2000m 5位 西村涼太（3年）
 3000m障害 2位 西村涼太（3年）
 予選敗退 西村涼太（3年）
 全国高校選抜大会 8位 西村涼太（3年）
 10000m 24位 児玉天晴（3年）
 東海選手権 3000m障害 8位 長谷川潤（2年）
 3000m障害 1位 長谷川潤（2年）
 4000mハードル 3位 高橋うらら（2年）
 七種競技 3位 土屋みやび（1年）
 1000mハードル 4位 土屋みやび（1年）
 4000m 5位 高橋うらら（2年）
 5000m 5位 甘利大祐（2年）
 走高跳 6位 内村海斗（2年）
 長野県高校駅伝 4位

〈山岳部〉

長野県高校総体 女子団体5位
 長野県クライミング大会兼北信越国体予選会MⅡ 個人3位 櫻井一樹（2年）
 全国高等学校選抜クライミング選手権長野県代表選考会 男子 3位 櫻井一樹
 女子 1位 小山萌美 2位 降矢唯香 3位 竹内悟由子
 第7回全国高等学校選抜クライミング選手権大会 女子個人 62位 降矢唯香 69位 小山萌美
 女子団体 16位

〈レスリング部〉

県総合大会 2年振り19回目の 優勝
 北信越大会（上田西高 開催） 4年ぶり12回目の 優勝
 全国高校総体 学校対抗戦 初戦敗退
 個人 50kg級 大橋寛介 ベスト8
 全国高校グレコローマン大会 6名出場
 東信新人大会 優勝
 県新人大会 優勝
 北信越選抜大会 準優勝
 全国選抜大会 3月 出場予定

〈スキー部〉

高校総体県大会 アルペン男子SL 大塚匠 40位 2分12秒86
 男子GS 村上鍊 男子GS 37位 1分13秒54
 大塚匠 38位 1分13秒57
 クロスカントリイ 清水貴弘 10kmクラシカル 34位 44分18秒2
 10kmフリー 31位 40分7秒2
 第72回国民体育大会冬季スキー競技会 長野県予選会（少年の部）
 アルペン 男子GS 村上鍊 44位 31秒46
 大塚匠 54位 32秒45
 クロスカントリイ 清水貴弘 10kmクラシカル 50位 37分20秒3
 全日本スキー連盟A級公認 第17回ばんけいモーグル競技会
 モーグル 女子 川田佑香 10位 タイム31秒56 43.42ポイント
 全日本選手権出場権獲得
 全国高等学校総合体育大会スキー大会
 クロスカントリイ 清水貴弘 10kmクラシカル 130位 39分35秒3
 10kmフリー 124位 36分9秒5
 第72回国民体育大会冬季大会スキー競技会
 ・ながの銀嶺国体イベント事業フリースタイル・モーグル競技会（少年の部）
 モーグル 女子 川田佑香 3位
 第35回長野県フリースタイルスキー選手権大会
 モーグル 女子 川田佑香 4位
 第37回全日本スキー選手権大会 スリースタイルスキー競技
 モーグル・デュアルモーグル競技 川田佑香 出場

文化部

〈吹奏楽部〉

下塩尻春の祭典出演
敬老園演奏会

第71回東信高等学校合同音楽祭出演

上田市合併10周年記念式典出演

同窓会総会出演

第24回定期演奏会

第56回長野県吹奏楽コンクール県大会高等学校部編成の部 銀賞

硬式野球部選手権長野大会・秋季北信越大会応援

軟式野球部選手権全国大会応援

㈱マキノ 第19回ほかほか祭り出演

第23回東信高等学校芸術交流会音楽祭出演

青少年育成指導者研修会講演会出演

サッカー部選手権長野大会応援

信州ハム感謝祭出演

第14回緑のフェスティバル出演

管楽器個人・重奏コンテスト県大会 Sax四重奏 銀賞

県高等学校吹奏楽フェスティバル出演

東信高等学校吹奏楽フェスティバル出演

〈書道部〉

東信高等学校書道展出品（7点）

長野県高等学校書道展出品（2点 3年生 伊藤梨紗・渡邊真悠）

第58回全国書道展（主催 大東文化大学）

審査員奨励賞 渡邊真悠 特選 伊藤梨紗他3名

〈茶道部〉

西高祭お点前

東信音楽祭呈茶交流会

インドネシアSAIM高校、アメリカワシントン州リスリングチーム、オーストラリアセントユージンカレッジからの留学生への茶道体験交流会

〈華道部〉

西高祭展示

小原流研究会・展示会

オーストラリア、台湾留学生との文化交流

〈ECC〉

第12回地域の伝承文化に学ぶコンテスト（主催 國學院大学、高校生新聞社）

「清水金左衛門物語」佳作

豪姉妹校CCGS、インドネシアSAIM高校、米ワシントン州リスリングチーム、豪セントユージンカレッジ、台湾立志高級中学 他との文化交流、観光案内、ホームステイ受け入れ

長野県高文連主催英語キャンプ参加

〈Dプロジェクト部〉

西上田駅南口広場及び自由通路清掃（通年）

西上田駅南口星を見る会実施

南口広場花壇整備

上田わっしょい下塩尻自治会連参加

第14回緑のフェスティバル開催

南口イルミネーション実施

〈チアリーダー部〉

運動部壮行会にて応援リーダーデイング

硬式野球部選手権長野大会・秋季北信越大会応援

軟式野球部選手権全国大会応援

サッカー部選手権長野大会応援

その他

〈オートバイ600ccクラス〉

ピレリカップ600チャレンジ

第4戦（スズカ）2位

最終戦（モテギ）2位

総合ランキング5位

〈格闘技〉

K-1甲子園2016 高校生日本一決定トーナメント

手塚公希 全国第3位

〈数学〉

第10回数学甲子園 予選出場

堀田拓海、藤川伶、一之瀬堅、玉井聖夜、溜田拳斗

軟式野球部の一年を振り返る

監督初年を終えて

軟式野球部監督 清水 直

はじめに、軟式野球部の全国大会出場にあたり、ご尽力をいただいた関係各位、また、たくさんのご支援、ご声援、そしてご理解とご協力を賜りました多くの皆様に心より感謝申し上げます。多くの方々の支えの下、部活動に力を注げるのは生徒も我々指導スタッフも本当に幸せなことです。応援してくださる皆様に元気や勇気を届けられるような活動であるよう、これから日々努力を重ねていきたいと思っています。

今年（平成二八年）春、私は思いがけず軟式野球部の監督を引き継ぐことになった。責任教師（部長）を務めていたとはいえ、まだ一年しかチームに関わっていないし、高校野球の監督経験もほとんどない。そんな私がまさかこのタイミングで監督になるなど、考えもしなかった。軟式野球部でのこの一年を振り返り、指導体制の引き継ぎや指導時に心がけたことを中心にまとめたいと思う。

「躍進を受け継ぐ、新チームのスタート」

上田西高校軟式野球部は昨年（二七年）、大きな飛躍を遂げた。二年連続四回目の出場となった全国大会で念願の初勝利を果たすと、長野県勢二三年ぶりの四強に進出、準決勝でも高校野球史上初となる延長タイブレークにもつれ込む熱戦を演じてみせた。この躍進で選手たちの意識も大きく変わり、さらなる高みを目指すことも現実的な目標として持てるようになった。大きなステップアップのチャンスがやって来た。今後の部の飛躍をかけて、今年は何としても結果を残さなければならぬ勝負の年になった。周囲の期待も大きい。そんなタイミングで監督を引き継ぐこととなった。正直、監督としてチームを預かれる光栄や期待感よりも、重圧と不安の方がはるかに大きかった。

昨夏の全国大会後、前チームのレギュラーメンバーの半数が残り、新チームにも大いに期待がかかった。しかし秋季新人大会は期待外れの結果に終

わった。前チームは、エース・高野直人の投手力を前面に押し出して勝利を重ねた。予選からの全イニングを一人で投げ抜き獅子奮迅の活躍だった高野の存在は、まさにチームの大黒柱だった。当然、彼の抜けた穴は大きい。また、主将の町田健輔など、決して目立つ選手ではなかったが、数名の三年生メンバーが試合のキーマンとなり、チームのまとめ役となっていた。彼らが抜けたことで新チームは今まではなかった多くの別物となってしまう、レギュラーが半分残っていないように、それまでのようには機能しなくなってしまったのだ。秋季大会、上田西に「全国四強」の面影はなく、内容の悪い試合が続いた。何とか勝ちを重ねてはいたものの、最後は県勢の長野工業に北信越大会決勝で敗れた。夏の貴重な経験を大事な場面で活かしてくれんことを中心選手たちには期待していたのだが、この時点で頼もしい姿は一切見られなかった。逆に、負けられないというプレッシャーや思うように試合を運べない焦りからか、ピンチの場面では落ち着きのない、頼りない姿ばかりが目立った。夏の経験をまったく活かしていない。あの経験は何だったのだろうか。これでは全国上位進出どころか、予選を勝ち上がることもすら難しいのでは……。そんな不安を抱えて迎える今シーズンだった。

「新体制への移行」

三月から監督を引き継ぐことに決まった。指導体制の代わり端は難しい。私も何度か関わったことがあるが、うまくやらないとチームの力を発揮させてやれないまま終わってしまう。そうならないためには、何よりもまず代わり端が重要だった。選手に大きな不信や不満を抱かせないこと、また、チームがトラブルの火種を抱えることなく、スムーズに体制移行をやり遂げたい。私が監督交代の話を受けてから実際に監督としてチームを見るようになるまで、二〜三か月ほど時間があつた。その間、前任の矢澤龍一先生が気にかけてくださり、私が中心となって練習する機会を時々作ってくださった。ここでは、私の野球に対する考え方や方法論を選手たちに話したり、私なりの方法で行う練習を取り入れたりしながら、徐々にチームに私の「色」を馴染ませようと考えた。監督が代われば戦い方も変わる。いざ変わったときに選手が面食らわないために、この移行期間は貴重な時間となった。また、これからともなく「監督が代わるらしい」という噂が流れていたようだが、これ

もプラスに働いた。不意打ちのように交代が告げられれば大きな動揺が広がるが、それを避けることができたからだ。

三月初旬、正式に交代を部員に発表したときには、心配していたような動揺や混乱は見られず（もちろん、内心不安を抱えていた選手の中にはいたと思うが）、無事に新体制としてスタートすることができた。また、齋藤和平先生、関信彦先生に引き続き顧問として残っていただいたこと、長年高校野球に関わった経験をお持ちの和田弘実先生に、新たに責任教師に就いていたこともチームに安心感を与えてくれた。先生方にはシーズンを通して私の力の足りない部分を補っていただいたり、目の届かない部分をフォローしていただいたり、本当に心強い支えだった。こうして代わり端を乗り切れたことで、その後の活動をスムーズに軌道に乗せることができた。

「チーム作りの二本柱」

上田西軟式野球部の今後のためにも、今年は絶対に負けられない。とにかくそんな想いが強かった。勝利を掴み取ることを最大の目標に、チーム作りを考えた。

自分たちの戦いができなかった秋季大会。その反省から、①「我々はどうのように勝ちを目指すチームなのか」を明確にすること。②目標達成に向けてのアプローチの仕方について、監督、選手、チーム全体が戦術の意図を理解し共有すること。」この二つをチーム作りの柱として掲げた。

①自分たちのスタイルを確立すること

「俺たちはこうやって勝つんだ！」という信念を示す必要があった。相手が誰であろうとどんな状況であろうと、いつでも自信を持ってできる自分たちの戦い方を持つ。そうすれば困ったときでもやるべきことがはっきりとしていて、迷いなく思い切りの良いプレーができる。とくに逆境においてはそれが心の支え、拠り所になる。これはグラウンドの選手だけでなく、ベンチにいる監督にとっても同じことだ。大事な場面になればなるほど、自分たちが積み重ねてきた「信じられるもの、頼れるもの」が不安を押し退け、道を切り開いてくれる。

今年のチームには昨年のような絶対的な投手力がなく、それをカバーするために得点力を向上させる必要があった。そのために取り組んだのが走塁

だった。基本的なことから実践的なことまで、とくに積極的な姿勢を育むことを大切に、走塁練習にはもつとも時間を割いた。走塁のミスは一瞬にしてチャンスを潰してしまうこともあり、ベンチの雰囲気にも大きな影響を与える。それゆえ、選手もベンチもミスを恐れて消極的になってしまいがちだ。しかし、危険を賭して果敢に攻めた走塁が、得点を演出し、勝利を手繰り寄せるというケースは少なくない。積極的な失敗は絶対に叱責せず、チャレンジして失敗から学ぶことを選手には求めた。そうしていくうちに、チーム全体に積極的に次の塁を狙ってチャンスを広げようという姿勢が生まれた。また、走塁死で好機を逸したとしても、チームはさほどダメージを感じなくなつた。積極的に足を使って得点を狙っていくことが自分たちのスタイルであるという考えがチームに定着した。

【全国大会準々決勝・登別明日中等教育校（北海道）戦】

攻撃は一死、二死からは走者を出すもののなかなか好機を広げられず。守備では六回に失策で先制点を許す苦しい展開。敗戦ムードが漂い始めた七回裏の攻撃、下級生が安打をつないで何とか二死一、三塁の好機を作る。三走の小泉玄馬はお世辞にも足が速いとは言えないが、打席は八番・投手の坂口徹。打つての得点は期待薄と考え重盗を試みることにした。しかし、チームに重盗のサインはない。三走の小泉がサインの意図を酌んでスタートを切れるかどうかにかかっていたが、小泉は捕手の二塁送球に合わせて思い切つてスタート。本塁はアウトのタイミングだったが送球がそれで生還、同点に追いつきチームも息を吹き返した。足で点を取るという、自分たちのスタイルを活かしてのビッグプレーだった。試合は延長十二回、二対一でサヨナラ勝ち。



②作戦・戦術の意図を監督と選手が共有する。

戦術の意図をチーム全員が共有することは、シーズンを通して最も重要視したことのひとつだ。試合が動き始めたら、選手が監督のサインや指示の意図を考え、状況を判断して自らの意志で動かなければならない。ゲームに勝つ、という目的のためには、個々の体力や技術のレベルアップが主体の練習よりも、戦術理解と作戦実行能力を磨いて試合中の選手の行動力を向上させる練習に取り組みながら、同時に必要な体力・技術も身につけていくというのが、より効率的で勝利につながる方法ではないかと考えた。

戦術に関して言えば、軟式野球は実に多彩だ。私が本格的に軟式野球の指導に関わるようになったのは昨春からだ。硬式と軟式、ただボールが違うというだけでまるで別の競技になってしまっていることを昨年一年間で経験し、そこで軟式野球の奥深さを知った。その奥深さが実に魅力的で、あらためて野球という競技を学ぶ意欲に掻き立てられた。固定概念を整理して、様々なアイデアを取り入れたり、いろいろな可能性を想定したりしながらチームの戦術を練る。そしてそれをグラウンドに持ち出し、必ず戦術の目的と意図を選手たちに確認し共有してから試行する。とくに私が考えたようなものはあくまで机上のものだから、実際にプレーする選手たちの感覚を確認しながら、すり合わせていくことが必須だった。うまくいかない部分には修正を加え、実戦で使えるように反復する。これらはすべて、私が選手にやらせるだけではうまく機能しない。選手・監督がお互いの立場から意見し合い、様々な気づきを重ねていかなければ試合で使えるものにはならない。戦術や状況を意識しながらの練習を通して、選手たちは意図を持ったプレーができるようになるし、野球のゲームとしての深さや楽しさ、面白みに気づけたのではないと思う。選手がゲームを知ること、チームは共通理解を持つて前に進める。選手は自分で決断して戦うことができ、チームは勝利に近づくことができる。

【ピンチを自分たちの力で切り抜ける強さ】

昨年は守備のミスでピンチを作っては投手に助けを求めようということが多く、上級生投手のおかげで勝ち上がった全国大会だったと言われても仕方ないくらい、とくに下級生（今の三年生）は頼りない野手陣だった。しかし今年はそのような訳にはいかない。投手陣は打たせて取るピッチングが主体。全員で戦況を把握し、考えを共有して、チーム一丸でピンチを切り抜ける強さ

が必要になった。

そのための対策として、ゲームプランを持って試合を進める、つまり、目の前の状況に左右され、一喜一憂するのではなく、一試合を9イニングで考えて戦うことを全員で徹底した。とくに守備においては、点差や試合状況、相手の特徴などに応じたポジショニングやプレーの選択をすることが絶対だ。例えば無死、一死で三塁に走者がいるとき、守備側は三走を本塁に還したくないがために、前進守備をとることが多い。とくに得点の入りづらい軟式野球では本場に多くのチームが無条件に「走者三塁」前進守備で守っている。しかし、上田西は前進守備を敷くことの方が少なかった。それは、

「1イニング一失点は可（＝ビッグイニングを作らせない）。」

「七回で二―三ポイントまでのビハインドはオッケ―。」

「どんな試合も思うようには進まない。絶対に苦しい展開になるが僅差で喰らいつき、リードされていても終盤に来るチャンスで一気にたたみ掛ける。」というゲームプランを基本としたからだ。終盤の勝負どころ以外では前進守備を敷くことはあまりなかった。とくに高校生のレベルでは、一点を守りに行つて大量失点をしてしまうことがままある。メンタルの弱さと技術の低さが原因だろう。序盤から一点を必死に防ごうとして逆にピンチを広げ、三点、四点と失点を重ねることは、大きなハンデを負うことになり、その後の戦いが非常に厳しくなってしまう。序盤でゲームが決まってしまうことは絶対に避けなければならない。中盤まで、少しの失点をしてでも僅差でついて行けば終盤のワンチャンスでゲームをひっくり返せる可能性が十分に見えてくる。試合中は常にこのプランと状況を確認、選手とベンチで確認し合いながらポジショニングや戦術を全員の共通理解の上で決めていたので、迷いや混乱が少なかった。また、ピンチを背負ってしまった、一点は仕方ないから二点目をやらないようにしよう、と考えることで余裕を持つてプレーすることができ、ビッグイニングを作られることはほとんどなかった。これらの積み重ねが自然と守備に対する自信や落ち着きに繋がりを、自分たちの力でピンチを切り抜ける場面が何度も見られるようになった。公式戦全130イニングのうち、1イニングでの複数失点は計四回（二失点と三失点のイニングがそれぞれ二回）、四失点以上したイニングはなかった。走者の生還率（失点／背負った走者）は二割強となった（ちなみに攻撃時の生還率は三割五分強）。

走者を背負っても粘り強く守ることができた証しだろう。

「昨年の経験が活きた夏」

前年の全国四強の経験がなかなか活かさない選手たちだったが、大事な場面ですぐ相手との差になってあらわれた。

夏の北信越大会決勝戦。対戦相手の上田高校は個の能力が高く、春の北信越大会決勝でもかなりの苦戦を強いられた難敵だった。しかし、初めての夏の決勝、全国大会をかけた大一番を前に上田高校の選手たちからは明らかにいつもと違う硬い表情が見て取れた。一方、こちらはいつもと変わらないベンチの雰囲気。踏んできた場数の違いは明らかで、大舞台を多く経験した差が、試合を前にはつきりとあらわれていた。

全国大会でも選手たちに緊張は見られなかった。ベンチやグラウンドから見えたのは昨年見たのと同じ景色。選手たちには「またここに戻ってこれた」という喜びとこれから始まる戦いへの期待感があり、大舞台でも臆することなくプレーできた。これまでなかなか見えてこなかった昨夏の経験値。それが最後の大会、重要な試合になって初めて姿をあらわした。全国大会という特別な舞台での経験は、こういった本場に大事な場面で初めて活きるものなのかもしれない。昨年のチームが残してくれた財産の大きさをあらためて感じた今夏だった。経験を積み重ね、次のチームに残していくことが伝統となり、強さとなって受け継がれていくのだろう。

「今後に向けて」

部の発足から今日まで、関わってこられた先生方やOB諸兄、保護者会等、多くの方の手を経て本当に素晴らしいチームが築かれ、それを引き継がせていただいた。その責任を何とか果たすことができた一年間だったのではと、正直ほっとしている。しかし、昨年の成績に並ぶことは出来たものの超えることは出来なかった。最後は悔しい負け方とした。まだまだ私自身の経験が浅く未熟で、見直すべきことや学ぶべきことが山ほどある。今後のさらなる発展を目指しながら、良き伝統を築いていきたい。

そして上を目指していく中でも、忘れずにいたいことがある。最初は何もないところから始まった上田西高軟式野球部。原点は河川敷。野球好きの少年たちの集まりがスタート地点である。選手たちには野球を心から楽しんで

ほしい。今回のまとめでは「勝つために取り組んできたこと」が報告の中心となったが、決して勝つことが最終目的とは考えていない。勝ちを目指して取り組むことは手段のひとつではない。「勝ちたい」と思っでやるから真剣になれるし、真剣に打ち込むから嬉しい想いも悔しい想いもできる。野球の面白さも分かる。豊かな心を育み、野球を好きでいてもらうためにこれからも勝利を求めて戦うことにこだわりたいと思う。また、勝つということは一種の成功体験であり、最大のモチベーションになる。野球だけでなく、学校生活も良い表情で送っている生徒が多いのは嬉しいことだ。

負けから学べることもたくさんあるが、勝って得られるものはやはり大きい。全国大会を勝ち上がったことで昨年に続き国体へ出場できた。今年の国体は岩手県山田町で開催された。山田町は岩手県沿岸中部の太平洋に面する漁業の町で、東日本大震災の被災地のひとつだ。町は津波と火災で甚大な被害を受けた。未だに震災の爪跡が残る町の様子を見て、あるいは、被災された方々の話を聞いて、感じたこと、考えたこと。復興の最中にも関わらず、国体の場を用意し、我々を歓迎してくださった町の方々の想いを受けて、最後まで懸命にプレーしたこと。選手たちの人生において、この経験は野球の技術や知識を身に付けることよりもずっと価値のあるものだったに違いない。

野球を介してできる様々な経験が、多感な青春時代の一瞬を輝けるものに、彼らのこれからの心豊かな人生の礎となれど願っている。野球だけに拘らず、いろいろなことに興味を持ち、様々なことから学びながら成長する彼らを見守れるような、そんな活動でありたいと思う。



2学年会 土屋 勇 満

① 國際交流

③ 生徒主体による集団行動

④ 外国での異文化体験

そして、私が本校に赴任してから感じるのは、本校修学旅行の大きな特徴が、③番目の目的である「生徒主体による集団行動」にあると思う。このような修学旅行を仕組んだ本校の諸先輩方の知恵と工夫に敬意を持っている。「学校とは、生徒たちが成長するための『仕掛け』を意図的にする所だ」と聞いたことがあった。本校は伝統的に生徒会活動が活発である。クラス活動を重視した文化祭「西高祭」「強歩大会」「クラスマッチ」は、クラス結束人間関係の構築のために諸先輩方が考案した行事である。その系譜から、生徒が成長し、思い出に残る「西高の修学旅行」について報告させて頂く。

ルーム長会が学年のリーダー集

[illegible]

3. 修学旅行自主規律の取り組み

○日時…平成28年11月6日～10日（4泊5日）

1日目：上田西高校↓台北（羽田組、成田組の2便にて）現地ホテル泊

学校交流会

3日目：台湾文化体験、故宮博物院、忠烈祠
(戦死者を弔う施設)、九份観光

4日目：午前・クラス別行動（台北市内、十份淡水観光と台湾料理昼食）

午後..ブラザー&シスター(台湾)

大学生の案内による台北市内班別行動）
5日目…台北市↓上田西高校（羽田組、成田組の2便にて）

さて、この修学旅行で団体行動の行動規定となるのが、「自主規律」である。本校修学旅行において、ルーム長会が取り組む最も大切な位置づけのものである。300名を超える学年団が集団行動をし、思い出深い旅行にするためには、第一に安全でトラブルなく帰国す



– 19 –

ることである。しかも、海外という日本と異なる社会に身を置くという緊張感を学年全体に意識させなければならぬ。

本年度、前期2学年ルーム長会長青木優衣さん（御代田中出身）は、旅行の葉の中で「台湾修学旅行に向けて」と次のように述べている。

「①外国の文化に触れ、日本とは違う経済を見たり、町の雰囲気を感じたりすることで国際情勢や国と国との繋がりに興味を持つきっかけとする。

②修学旅行は楽しむだけの「旅行」ではないので、現地でしか学べないことを学んでくる。

③日本との違いをマイナスと捉えるのではなく、自らの視野を広げる機会とする。

④二度とないこのメンバーでの旅行を皆で楽しむために、秩序を守り責任ある行動をとる。」

このような旅行にすべく、2学年ルーム長会は、スローガンを『日本と違う文化を学び、一生に一度の楽しい修学旅行にする』と決めました。」

(2) 自主規律作成計画

作成は3役（会長、副会長）によって夏休み中8月4日より開始された。自主規律の目的、それによってどんな修学旅行にしたいのか、土台からの検討が始まった。まず、自主規律の原案を作成するにあたり、各クラスから意見を募った。

①どんな旅行にしたいのか？

②その旅行を達成するために、どの場面で、どんなルールが必要となるのか？

作成手順は、3役による原案作成↓ルーム長会で原案作成↓各クラスに提案、意見聴取↓ルーム長会で再検討、修正↓学年会協議↓各クラスへの再提案↓学年集会での決議、という方法をとらせるべく指導をした。民主主義の方法に則り、学年集団の総意で「自主規律」を創り、そして、仲間一人一人に浸透させ、旅行中にその自主規律が機能をしなくてはならない。何よりも、ルーム長会メンバーの働きかけによって、クラスの仲間達が主体的に行動できるようにさせることが目的であ



ルーム長会の様子1

る。その結果として、ルーム長会メンバーはクラスの仲間から感謝されるようになるのである。実は、これが真の目的であり、リーダー集団を中心とした学年集団の一体感をもたらしたいのであった。このような手法を考案した本校諸先輩方の智慧に敬意を表す。この取組を少しでも発展できればと思う。

(3) 自主規律作成の実際

今年度二学年会ルーム長会指導は、齋藤美智子先生、宮本孝子先生、宮崎廉先生と私で担当をさせて頂いた。宮島幸男学年主任と綿密に連携をとりながら、修学旅行への取り組みを行った。さらに、学年主任のリーダーシップの下、ルーム長会を鍛えるために学年会協議を実施した。それに備え、ルーム長会指導担当と学年会との争点の打合せを行った。そして、9月20日(火)に、各クラスルーム長、三役と学年会とで協議会が行われることとなった。ここで、生徒と教員とで創る「西高修学旅行」の土台となる自主規律の方向性を決定する。生徒を本気にさせるには、我々教師集団が、ルーム長会を対等に扱わなければならないと思う。そして、「この修学旅行の成功のためにルーム長会の力が必要なのだ！」というメッセージを伝える場でもある。まさに、生徒と教員とで創る「修学旅行」なのだ。

9月6日(火)ルーム長会を招集し、修学旅行への取り組みの計画を提案し、一番の柱である「自主規律」の作成に向けて始動をした。なお、ルーム長会として取り組んだ修学旅行プロジェクトは主に次の3つであった。

①自主規律作成

②立志高校交流会でのパフォーマンス発表

③ルーム長会新聞による台湾学習情報の発信

9月7日(水)ルーム長会三役会にて自主規律原案を作成する。三役会には夏休み中から自主規律作成のための材料（過去の修学旅行の葉や旅行記）を貸し与えてあった。また、自主規律作成、旅行プロジェクトの計画についてもアドバイスをし、三役生徒自らが旅行プロジェクトの計画を考案した。また、本年度は新たに修学旅行実行委員会を各クラス2名ずつ計16名で組織し、



ルーム長会の様子2

主に立志高校交流会でのパフォーマンスの企画、発表、旅行当日の夜の点呼を担当してもらうこととなった。

9月8日(木)第2回ルーム長会を招集し自主規律原案を提案、了承を得る。ルーム長会の中でも自主規律の意味を理解していない者もあり、利己的な反対意見が出る。しかし、ここは、リーダーとしての自覚を促す指導をするチャンスなのだと思う。ルーム長会メンバーは2学年のリーダー集団であり、リーダーとしてクラス、学年をどのようにまとめていくのか、そのヒントが自主規律作成の過程にあると思う。また、「ルーム長会メンバー」という立場を守ってもらい必要が出てくる。これから、自主規律を自分のクラスに提案をする時には、「ルーム長会メンバー」としての立場で提案をしなくてはならない。各クラスでは、当然、「規律」ということに反発をする仲間も現れる。その仲間達を「クラスの一員」としてではなく、「ルーム長会メンバー」としてどのように説得をしていったよいか、そのヒントも与える必要がある。

自主規律の原案は次のようなものであった。過去の材料を土台に各場面を想定し、そこで必要となる規律が考案された。

【2学年ルーム長会提案・自主規律骨子】

『台湾修学行目標(案) 2016.9.8』

―日本と違う文化を学び、一生に一度の修学旅行を楽しむ―

(1) 時間厳守と班行動について

①海外は日本にいる時とはまったく違って
いる。日本で当たり前と思われることでも、危険なことがたくさんある。

②約300名が行動するというのを考え5分
前行動をしないと、次の行動が遅くなる
ため。

③班長は班員がいなくならないように班を
まとめる。点呼は班長が速やかに行う。
↑重要

④その場を離れる時(トイレに行く時など)
は、班長に連絡しておくこと。誰がどこ
で何をしているかきちんと把握し、迷子・
トラブルを防ぐ。

(2) 乗り物及び車中について



ホテルでのルーム長会

①車内ではマナーに気をつける。

②特にパスポートを無くすとみんなと一
緒に帰国できなくなるので、自己管理
を徹底する。

③注意事項は、しおりに説明があります
が、一般の方と一緒になので十分に注意
する。

(3) 宿舎について

①正副R長会・修学旅行実行委員会で点
呼をとります。点呼の時間については、
危険が伴う海外であることと体調の面
を考慮して、この時間としました。(各
日にて点呼時間を規定する。その後の
部屋の出入りは、翌日の起床時間まで
禁止とする。)

②他のお客さんもあるので迷惑をかけな
い。(例 遅くまで起きて騒ぐなど)

③危険なので知らない人を部屋に入れない。部屋に誰かを入れる際は確認
してから入れる。

(4) 外出(班別行動3日目・4日目ブラザー&シスター)について

①班長がしっかりと統率する。自分勝手な行動をとらない。

(5) 服装について

①髪を染めない、化粧、装飾品を身につけないなど、服装・頭髮には注意する。
健康管理について

②自分の健康管理が悪くて、体調を崩したり、ケガをする人がいると全体に
迷惑がかかります。安全に過ごす、健康で過ごすということは楽しい旅行に
するためにとても大切です。』

ルーム長会メンバーは、粘り強く、真剣に自主規律を考案した。過去の例
を参考にしながらも、見事に修学旅行の各場面を想定して、生徒達の力で作
成されたものだった。そして、この自主規律原案を各クラスに提案をして丁
承をもらう工程に入る。

9月13日(火)ロングホームルームの時間を使って、各クラスルーム長より、
各クラスの仲間に向けて「自主規律原案」の説明を実施した。各クラスから



ホテルでの点呼

意見をくみ上げ、自主規律を学年全員のものにするためである。各クラスで、規律に対して反発する意見もでることが予想はされた。そのような種類の意見として主なものは、

① 点呼の時間が早い。

② 自主規律を破った時には罰則があるのか。

③ 誰が点呼をするのか。

というものであった。

各クラスから出された意見をルーム長会で検討し回答を考えた。

前述①については、「異国地で長旅でもあり、睡眠時間を十分に取れきちんと体を休める必要があるので、点呼の時間は22時としました。昨年度、一昨年度もこの時間であったので参考にしましたが、昨年度修学旅行に行った先輩方からは、疲れてくたくたになるのもっと早くして欲しいという意見もありました」また、前述②については「原則として、皆で決めたことを守ることが大切なので、正副ルーム長を中心に声を掛け合い、気持ちの良い修学旅行にすることを心掛けましようよほどのことがない限り罰則はありません。」と回答をした。

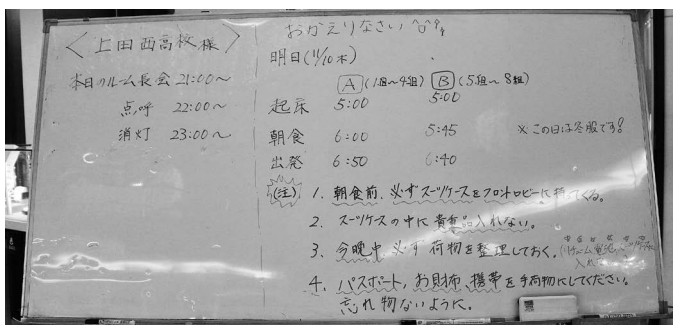
9月20日(火)はルーム長会と学年会(教師集団)とで協議会が行われた。ルーム長会側からは、「自主規律原案」が提示され、学年会側から意見が出された。この場で、自主規律の方向性が定まり、残すは学年集会での決議となる。学年会側から出された主な意見は、

① 自主規律を破った場合の罰則がないが、言葉だけで本当に大丈夫か。緊張感を持たせる抑止力が必要なのではないか。

② 点呼後の部屋の出入りの管理をどのよう



ブラザー & シスター



ツアーデスクの連絡

にするのか。

といった規律の運用に関する重要なものであった。

ルーム長会はこれらについて、検討をすることにし、再度、各クラスに自主規律の修正版の提案をすることとなった。最後に、宮島学年主任より「学年会もルーム長会と共に最高の修学旅行を創ろうと考えている。2学年全体にこの自主規律をどのように浸透をさせたらよいのか、よく考えて欲しい」との発言があった。

前述の②については、部屋の管理は先輩方の考案した方法(西高特許)を踏襲することとなった。悩んだのは、前述①の罰則規定であった。これに関して、ルーム長会は時間をかけて検討をした。ポイントは他人に大きな迷惑を掛ける行為、そして、安全を脅かす行為についてであった。罰則規定については次のように規定した。

【自主規律に違反した場合について(案)】2016.9.23
「各クラスのルーム長と学年会の話し合いで、先生方から点呼後の部屋の出入りについて心配され、部屋の出入りをしないことをどのように徹底させるかについてご指摘を受けました。このことについて検討した結果、次のような罰則を提案します。」

以下の場合において違反すると自分だけでなく周りの人にも迷惑がかり、旅行全体に支障が出るので、違反した生徒は原稿用紙2枚程度の反省文を書いてもらいます。

〈違反の対象〉

1. 集合時刻を守れなかった場合

例 出発の日の集合時間に遅れた場合、

トイレ休憩・見学後の集合時間に遅れた場合、朝の食事の集合時間に遅れた場合など。

2. 点呼以降、翌日の起床時間前の部屋の出入りをした場合

点呼をした後、R長会・修学旅行委員が部屋の外に木札を立て掛けます。部屋の外に出ると、木札が倒れるので出入りしたことがわかります。起床時間にルーム長会・



立志中学でのパフォーマンス発表

(4) 学年決議

①罰則の原稿用紙2枚は多い。厳しい。

②なぜ、点呼後に木札を立てるのか。

それに対して、ルーム長会3役の一人が「この自主規律が厳しくて楽しめないと言いますが、自主規律は修学旅行を楽しむためのものではないでしょうか。そのための最低限のことが書かれているものなのです」と言い、学生の皆の理解を求めた。投票の結果、賛成多数で決議されたが、意外にも保留が多く、この集会で出された意見について再度、各クラスで丁寧の説明をすることとなった。

【自主規律に対する質問と返答(2)】
2016. 9. 27 (抜粋)

1、なぜ原稿用紙2枚なのか、多くないか。↓この自主規律は少しの意識で守れるルールであり、この修学旅行を安全で楽しいものにするためのものです。それを破るということは大変なことなので、原稿用紙2枚という罰則を与えることにしました。それを「多い」と言うならば、自主規律の重要性を甘く見すぎではないでしょうか。

2、なぜ、木札を立てるのか。↓点呼後の外出によるトラブルに巻き込まれないため、自分達の身を守るために予防線として立てます。極端な話信号機や車線のない道路と同じで、治安は乱れ、至る所で事故は起き、多くの人が負傷し、最悪の場合、命を落とす人さえ出ます。大げさではあります、木札を立てないということは、そういったトラブルが起きやすいということです。』

こうして、自主規律は完成し本番の修学旅行を迎えることとなった。

(5) 旅行当日

旅行当日は、11月6日～10日まで毎日夜、ルーム長会が開かれ、各クラスの様子が報告された。若干の遅刻者は報告されたが、大きな問題となる違反反者はなく、この自主規律の運営は成功をしたと思われる。初日6日のルーム長会で、一人のメンバーが、「各クラス、良い報告ばかりですが、悪い報告

もすべきではないでしょうか。」とメンバーに投げかけがあった。そこから各クラスの旅行中の問題点も報告されるようになった。また、毎回のルーム長会には旅行業者の方々にも出席して頂き、次の日の細部の連絡がなされた。次の日の予定については、ロビーのツアーデスク掲示板にも記載されるが、再度、連絡をすることとなっている。旅行会社の方から、「お疲れ様でした。」という労いの言葉から始まり、ルーム長会メンバーの苦勞も報われたと思う。部屋の点呼の際、この連絡内容をルーム長会、旅行実行委員会のメンバーが各部屋に伝える。毎夜、点呼で各部屋に行くメンバー達の姿が見られた。てきぱきとこなす姿が、頼もしく思えた。授業では活躍できないかもしれない生徒の別な一面を見ることができた。このようにして、ルーム長会が修学旅行の土台を支える重要な役割を担った。西高修学旅行は「仲間が仲間を見守る修学旅行」であると思う。

4. ルーム長会新聞の発行

2学年の修学旅行での取り組みにおけるルーム長会からの考えを伝えるため、また、学習の材料として、全クラスに5回のルーム長会新聞の発行をした。メンバーが輪番制で発行をした。

[illegible]

台湾注目スポット

台北 101

高さ 509.2m で、地上 101 階。世界で最も高いビルだ。建設には約 2 年かかったという。2004 年に世界一高い高層ビルになりました。総工費は約 600 億新台币ものだったそうです。「自然のシンボル」と呼ばれています。

中へはたくさんショップやレストランやデパート、そして展望台も有りますなどです。

自然のシンボルのような建物のなかで、行った後に存分に楽しんで下さい。

故宮博物院

日本の博物館界でも有名なこの博物院は、およそ 70 万点近くの収蔵品をふらと見ているのですが、奇聞異談ばかりでは、6000~8000 件です。特に有名なのが宝物殿にある御物に、お茶会が用意された、皇帝の服を着た人形です。すべてをみて回ると、10 分ほどはかかると思うので、事前に 8000 年前のものから、5000 年前のものまで年代別に分けて、日本の古墳時代・縄文時代・弥生時代・古墳時代の文化、4000 年の歴史、3500 年の書画彫刻・絵巻などを、2200 年の中国の封建帝制・制度なども、中国の皇帝の治世と連動して、日本の文化の源流、さらには唐・宋・明・清の時代交代の収蔵品を鑑賞して下さい。その内容も面白く興味深いので、ぜひこの一歩の距離を走ってぜひ目に焼き付けておくべきだと思います。

今回は、日本との交友史を知り、受け継いだものたちとあひまわります。今回の修学旅行でそれらをよく学び、異文化理解をお願いします。

5. 終わりに

ルーム長会指導担当として、生徒の力を見させて頂いた。生徒は実に生き生きとした力を持っている。共同体「学校」の主人公は生徒であり、生徒が輝く学校となる自治活動が活発になるように工夫をして参りたいと思う。18歳に選挙権年齢が引き下げられ、生徒にとって、自らの所属する共同体への関心を高めるチャンスかもしれない。そのために自治活動が生かせると思う。

書道部 ―二〇一六年度の軌跡―

書道部顧問 白井道彦

○邂逅 ―不安の中で―

昨年四月、長年本校で書道を担当された藤澤文栄先生のご退職にともない、顧問が、私に変わった。三月末、藤澤先生から、部長の渡邊真悠さんと同じく三年生の伊藤梨紗さんが紹介された。二人は、私に「宜しくお願いします。」と気持ちのよい挨拶をしてくれたことが印象的だった。多分、その時の彼女たちの心は不安でいっぱいだったことと思う。私自身も、二十年來希望してきた書道部を担当できる喜び半分、不安半分か、入り混じった状態だった。前任の藤澤先生は、平成十六年度第二十八回及び平成二十年度第三十二回全国総合文化祭に部員が長野県代表の八名に選ばれた指導者としての実績を持ち、近年は西高祭で書道部の大字作品で、校内から高い評価を得ていた。それに対して私は、経歴上は藤澤先生が、大学の先輩にあたり、書に関してそれなりに専門的な勉強をしてきているというものの、書を生徒に教えるのは初めてである。

○選択 ―何を如何に学ぶか―

まず、はじめに顧問として部員が部活動を継続するために、如何にすべきかということを考えた。顧問が変わったことで部員が辞めるということがないようにしなければと思った。部員数は、三年生二名、二年生二名のいずれも女子で二年生は特進なので、活動に制限がある。かつて比較的人数の少ない部活動の顧問時代に部員あつての部活動ということをし、身をもって経験したことが、常に頭の中にあつた。部長を中心に「どのように部活動を行いますか。」という質問が四月当初あつたことを覚えていいる。「基本的に今まで通りで。」と返事をしたように記憶している。書は、一人で取り組むのが原則

なので、各自に書く意思があれば、活動はできるので、火・木・金の放課後を活動日として、都合の良い時に参加する形にした。私は、野球部の部長（責任教師）と兼任だったので、野球部の活動の合間に指導をするようにした。各自が希望する古典（先人が残した優れた書跡の総称）の臨書（古典などの優れた筆跡を手本として書くこと）をし、半紙（約三十三センチ×二十四センチ）に書いて渡すこととした。渡邊は、昨年から取り組んでいた、北魏（三八六―五三四）の『張猛龍碑』（五二三）を、伊藤は、唐（六一八―九〇七）の『孔子廟堂碑』（六三〇）を継続して取り組むこととなった。

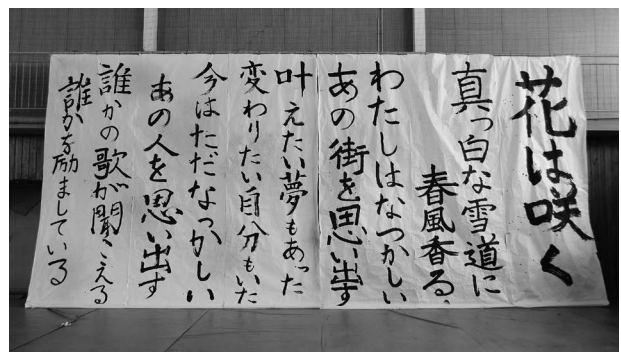
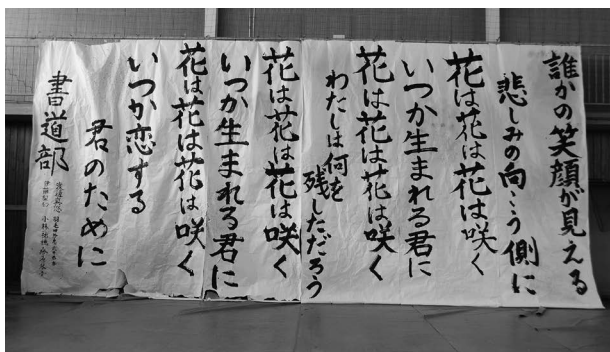
書の指導法は、指導者によって様々だが、古典の臨書は、一般的な方法である。しかし、原本でなく印刷物によらねばならない。更に、古典そのものが、拓本（石や木、金属などに刻まれた文字の上に紙をあて、墨をつけた、タンポ「拓本を採る時、墨をつけて叩く道具」を使って、それらを写しとったもの）であることが多い。指導者によっては、原本を印刷したものを見て書かせるが、私は、授業でも同様であるが、私自身が解釈して書いたものを渡す形式を選択した。書体や文字に関する知識がないので書いて見せて、説明して、書かせて、添削をして、これを繰り返すうちに、はじめて文字が持つ時代背景を熟知して文字がかかるようになるという考えからである。もちろん理想は、古典を臨書する本人が直に見て書くことの方が良いということはいまでもない。

書に関して初心者である伊藤の選択した『孔子廟堂碑』は、唐代の最も典型的な楷書で、現代使用されている楷書のベースとなるものなので、指導を比較的順調に進めることができた。渡邊の選択した『張猛龍碑』は、楷書であるが、現代一般にかかれていいる楷書とは異なつたものである。私は、大学で北魏の楷書というものはじめて知つた。そしてその虜になり、習つた。北魏の荒々しくエネルギーに表現されている楷書に魅せられ、これをヒントにして、私の核心にあるものを表現したいと思つたからである。当時、習つたのは龍門（中国河南省洛陽）の造像記（仏像を造つた理由が書かれている文）の中の『始平公造像記』（四九八）や『魏靈藏造像記』（五〇〇前後）を中心とするいくつかである。

『張猛龍碑』は、龍門の造像記よりも、より理論的で洗練されている。現在も北魏の楷書に魅力を感じている私としては、非常に興味を持っている古典の一つである。授業も含め、漢字の臨書の場合必ず、書いて見せて、説明して、書いたものを一人ひとりに与えると決めており、結果として私自身、かなり熱を入れて『張猛龍碑』の臨書に取り組み、手本として渡邊に与えた。手本を与えた理由は前記の他に、自分が過去受けた指導で、臨書手本を与える方法と与えない方法とは、学書の効果が前者の方が高いと感じているからであった。渡邊は、書道Ⅲを受講しており、今年度の書道Ⅲは、書道Ⅰ内容を復習しつつ、発展させる形態をとつたので、楷書の典型とされる唐代の楷書を十分に習わせる中で、楷書の特徴である三過折（俗にトン「起筆」・スー「送筆」・トン「収筆」）、右上がり、分間処理として力学的均衡を十分に理解させることができた。更に、隸書・行書・篆書と篆刻・草書を習わせる中で書体の変遷も一通り、ふれることができた。

○自信 〈西高祭準備の中で〉

四月～六月にかけて、一年生部員二人が加わり（内、特進一名）放課後の部活動は、部員各自の自主性に任せたが、それぞれの取り組みは、かなり良い状態で、野球部長



西高祭大字作品『花は咲く』

の仕事との時間調整に苦労することがしばしばであった。六月になると、西高祭における書道部の伝統である、体育館後方を飾る大字作品を今年はどうするかという話題が部員の中で出はじめていた。野球部長の仕事もあり、部員の話し合いに全てを任せて、依頼のあったことを、手伝うようにした。六人で分担して、『花は咲く』の歌詞を書くということになった。一学期期末考査が終了してから作業は本格化し、各自クラスの準備や勉強の合間に時間を作って、紙継ぎをし、作品を書いた。西高祭前日の昼過ぎには、体育館後方に作品を張り出した。紙継ぎ一つをとっても、時間がかかり、字を書く時には、大字のため汚さないように気を付けても、自分の手足を含めて様々な所が汚れる。私が、十分に付き添えない中で、部員たちは本当によく頑張ったと思う。しかし、賞を逃し、残念な結果に終わった。

私は、書の本来的なあり方は、パフォーマンスや、共同による大字制作ではなく、古典に立脚しながら、その人にしか書けない作品を作ることにあると考えている。そのことを部員たちにことあるごとに話をしてきたが、この考えが彼女たちにどれだけ浸透しているかという思いがあり、これで部員の、特に三年生の書への関心が薄くなってしまうのではという心配があった。西高祭翌日、野球部の練習試合中に「こんにちは、賞はとれませんでしたがとても良い作品になりました。ありがとうございました。水曜日の朝なら写真撮影みんな大丈夫です。」というメールが部長からあり、ほっとすると共に「これからもいけるかも。」と自信を得た。

○熟成 〈夏休みとステージ週間〉

野球の夏の大会を最後に、野球部の部長職を退き、何をおいてもまずは野球部という状態から、書道部の指導を優先して行うことができるようになった。夏休み前、休み中の活動日を決めた。お盆以外の平日の午前中が活動時間となった。渡邊、伊藤を



ステージ週間で制作中の伊藤梨紗さんと渡邊真悠さん

中心に、みんな毎日よく出てきた。その中で、作品を作る上で、最も基本であるが、最も大切な、半紙による臨書作業を、時間をかけて行った。夏休み後半、半切（約一三六センチ×三四センチ）に挑戦し、本格的な作品作りが始まった。続くステージの間では、進学コースの部員三名が受講した。作品作りを進めつつ、作品を作る上で必要な知識を身につけるようにした。まずは、用材である紙・筆・墨について経験を通して学べるようにした。紙は染みの有無やかすれ具合、筆は、太細、硬軟、長短、墨は、濃淡による表現の変化を経験を通して理解させた。また、拓本を鑑賞させ、拓本取りを行い、古典の中で白黒が反転しているものに関しての理解を深めた。その中で、受講者それぞれに、好む用材を選択させた。書道部員は全員、書いた時に、染みが少なく、抵抗が比較的少ない紙を選択した。筆は、羊毛（山羊の毛）に少々馬の毛が混じった、やや弾力性のあるものを選択した。墨は、少し濃い墨を選んだ。本年度生徒増のため、書道室が、移動となり、年度当初、大きな引っ越し作業があり、筆・墨・紙の整理を徹底的に行ったことが、ここで幸いした。特に紙に関しては、作られてから時間が経過した（長く寝かせた）ものの方が書き具合がよく、ちょうど半切一メ（一〇〇枚）だけ過度ににじみの少ない十三年前に作られたものが残っており、渡邊



東信高校書道展会場で 書道部員と出品作品

に書かせてみると具合がよいということ、紙をこれに決めた。部員たちは夏休み中やステージ週間中一日、三〜五時間書をひたすら書き続けた。書道は、原則、個人で取り組むものというもののやはり、こうなってくると仲間がいる方がいい。少人数ではあっても仲間がいることが、それぞれの励みとなったのではと想像している。二期が始まった頃には、それぞれが、半切百枚程度を書いたことにより、明らかに線が変わってきた。そして、私としては、このまま書き続けられ、なかなか良いのができると確信しはじめた。このころ一年生部員が、もう一名増えた。

○完成 最後まで徹底的に

全国展締め切りの十月上旬まであと一ヶ月。最後の追い込みが、はじまった。画竜点睛、何事も最後の仕上げが肝心。まずは、私の責任で、一字一字全て、字のチェック。誤字があれば、落選するので慎重に行った。特に北魏の字は、異体字が多く、時には、前時代の隷書や更に遡って篆書から考証しなければならぬこともしばしば。同時に伊藤には、典型的な楷書を理解させるように指導を行った。渡邊へは、北魏の楷書に関して唐代のものと比較しながら進めたが、指導は困難を極めた。唐代の典型的な楷書に対して、北魏の楷書は、力学的な均衡のとおり方が、異なる部分がある。三過折などの楷書体の特徴を踏まえる事は、唐代と同じだが、力学的な要素が、逆になる部分がある。唐代では横画の起筆部分が軽く（細く）収

文字の比較表

	張猛龍碑	孔子廟堂碑
千		
大		

筆部分が重い(太い)所が、北魏の楷書は、逆になるものが多く、『張猛龍碑』もその典型的なものの一つ。横画の右上がりや唐代よりも傾斜が強くなり、縦の字の中心は、中心より大きく右に移動するため、中心になる縦画があるとするれば、中心より大きく右に移動する。唐代の楷書は右に向かつて放射状に広がる傾向にあるが、北魏のものは、右下が放射状に広がらず詰まる傾向にある。右下への斜画の長さや太さもこれに応じて変化をする。渡邊はこの切り替えに相当苦労している様子であった。頭では理解できても、視覚や手の感覚が固定観念から抜けきることができず、朝は早くから、夕方は遅くまで、取り組む姿が、見られた。また、作品を作る上で、文字を調べ、筆の使い方を覚え、一字一字をしつかり書くことが大切だが、これだけでは作品にはならない。白い紙面に対して、字をどのように配置するか、という問題が出てくる。渡邊の作品は、清(一六三六)―一九二二の趙之謙(一八二九―一八八四)の楷書作品『楷書齊民要術八屏』(一八六九)を参考にすることとし、字間には朱で線を入れることとした。従って、臨書する前段階として、半紙への線引きに一枚につき、三十分程度の時間がかかるようになったが、渡邊は文句も言わず、黙々と取り組んでいた。ここでも、やはり仲間が大切。渡邊、伊藤、そして一年生の進学コースの二人が、一緒に頑張っている姿が印象的だった。

○確認 〳現代書と古典を鑑賞しつゝ

九月下旬、押印、出品作品選考などの最後の仕上げと、東信高校書道展への出品作品の額入れのため、休日も部活動を行い、十月一日の午前中に部員全ての作品が完成され、東信高校生書道展と全国書道展への出



第58回全国書道展会場で
渡邊真悠さんと出品作品

品が準備された。お昼には、バーベキューを行い、部員の親睦が、より深められた。十月下旬に行われた東信高校生書道展には、準備、会期中の当番、片づけにほとんどの部員が参加した。ちょうど長野県書道教員展が、併催されたため、現代書鑑賞の良い勉強の機会となった。渡邊に関して言えば、竹内墨洋先生の『張猛龍碑』の全臨作品や寺尾碩雲先生の『張猛龍碑』の書風による作品に大きな感銘を受けたようであった。特に竹内先生には、渡邊自身の作品を見ていただき、先生の作品の書表現と比較しながら「あなたの作品は、趙之謙の雰囲気がある。」とお話をいただき、『張猛龍碑』の書風を印象的にとらえる表現や趙之謙の書風について興味を覚える所があったようだ。十一月上旬に行われた、県高校書道展には、渡邊、伊藤の作品が出品となった。

十月末には、大東文化大学主催第五十八回全国書道展の結果が届き、部員それぞれが、推薦・特選などの賞に入選し、出品点数約二万五千点の〇・七パーセントに入った。特に渡邊は、審査員奨励賞を受賞し全体の〇・七パーセントに入った。当初、様々な展覧会への出品を検討したが、好成績を得られない危険性はあるものの、やはり出品数が多く全国規模のものにと考え出品して良かったと思った。出品に関しては、大東文化大学書道研究所前室長の宮里研齋先生や職員の島田佳範先生に大変お世話になった。十一月末に行われた表彰式と時を同じくして、東京国立博物館の東洋館に、渡邊が作品作りに参考にした趙之謙の『楷書齊民要術八屏』が出陳されており、渡邊他数名の部員と鑑賞した。また、書道博物館にも行き部員各自が、取り組んでいる古典を直に見る機会を得た。大東の全国展会場でも、北魏の墓誌銘を直に見る機会を得ることができた。表彰式に出席できたことにより、渡邊をはじめ部員たちが、古典を直に見る有意義な時間を過ごせたように思う。

○展望 〳更なる挑戦に向けて

現在の書道部であるが、一・二年生は、パフォーマンスに取り組みたいという希望を持ちつつ、来年度の県高校書道展や全国展にむけて、学書の基本である臨書に取り組む日々を過ごしている。

平成 28 年度 上田西高校進路合格実績一覧（平成 29 年 2 月 20 日現在）

※延べ人数

〔四年制大学（国公立）〕

大学名	学 部	人数
長野県看護大学	看護学部	1
合 計		1

〔四年制大学（私立）〕

大学名	学 部	人数
愛知学院大学	法学部	1
愛知産業大学	総合経営学部	1
	法学部	2
亜細亜大学	経営学部	1
	国際関係学部	1
足利工業大学	工学部	2
桜美林大学	ビジネスマネジメント学群	1
	リベラルアーツ学群	2
	経済学部	2
	法学部	2
神奈川大学	工学部	1
	理学部	2
	外国語学部	2
神奈川工科大学	応用バイオ科学部	1
	創造工学部	1
金沢学院大学	文学部	1
金沢工業大学	工学部	1
神田外国語大学	外国語学部	1
岐阜聖徳学園大学	経済情報学部	1
群馬医療福祉大学	社会福祉学部	1
群馬パーパス大学	保健科学部	4
敬愛大学	経済学部	1
国際医療福祉大学	保健医療学部	2
国土館大学	政経学部	2
埼玉工業大学	工学部	1
佐久大学	看護学部	4
静岡理工科大学	理工学部	1
実践女子大学	生活科学部	1
芝浦工業大学	通信工学部	1
順天堂大学	スポーツ健康科学部	1
松蔭大学	看護学部	1
	経済学部	1
城西大学	薬学部	1
城西国際大学	看護学部	1
尚美学園大学	総合政策学部	1
	ビジネス情報学部	4
上武大学	看護学部	1
	芸術学部	1
女子美術大学	美術学部	1
駿河台大学	メディア情報学部	1
諏訪東京理科大学	工学部	1
清泉女学院大学	人間学部	4
聖徳大学	看護学部	1
	児童学部	1
西武文理大学	サービス経営学部	1
専修大学	経営学部	1
	外国語学部	3
大東文化大学	経済学部	3
	薬学部	1
高崎健康福祉大学	健康福祉学部	1
	医療情報学部	2
拓殖大学	政経学部	1
	教育学部	1
玉川大学	芸術学部	1
	工学部	1
	観光学部	1
千葉経済大学	経済学部	1
千葉工業大学	先進工学部	1
鶴見大学	文学部	1
	医療技術学部	1
帝京大学	外国語学部	1
	文学部	1
帝京科学大学	医療科学部	1
東海大学	文学部	3

大学名	学 部	人数
東京工科大学	コンピュータサイエンス学部	1
	工学部	1
東京工芸大学	工学部	1
	芸術学部	1
東京福祉大学	社会福祉学部	1
同志社大学	社会学部	1
	スポーツ健康科学部	2
同朋大学	社会福祉学部	2
獨協大学	経済学部	1
	国際教養学部	2
	社会福祉学部	6
長野大学	企業情報学部	2
	環境ツーリズム学部	3
長野保健医療大学	保健科学部	2
名古屋外国語大学	外国語学部	1
名古屋学院大学	スポーツ健康学部	1
名古屋経済大学	法学部	1
	経営学部	1
	健康科学部	3
新潟医療福祉大学	社会福祉学部	1
新潟工科大学	工学部	1
日本大学	国際関係学部	1
	理工学部	2
日本福祉大学	経済学部	1
文教大学	国際学部	2
	文学部	1
法政大学	社会学部	1
	現代福祉学部	1
	総合経営学部	1
松本大学	人間健康学部	1
	教育学部	1
武蔵野大学	経済学部	1
名城大学	人間学部	1
明星大学	経営学部	1
	経済学部	1
	法学部	4
山梨学院大学	現代ビジネス学部	3
	スポーツ健康科学部	3
立正大学	法学部	2
	社会福祉学部	1
龍谷大学	文学部	1
流通経済大学	スポーツ健康科学部	1
早稲田大学	スポーツ科学部	1
Fu Jen Catholic University		1
合 計		160

〔短期大学（公立）〕

大学名	学 科	人数
大月短期大学	経済学科	1
合 計		1

〔短期大学（私立）〕

大学名	学 科	人数
青山学院女子短期大学	現代教養学科	1
飯田女子短期大学	看護学科	2
上田女子短期大学	総合文化学科	1
	幼児教育学科	4
神奈川歯科大学短期大学部	看護学科	1
関西外国語大学短期大学部	英米語学科	1
國學院大学栃木短期大学	日本文化学科	1
埼玉医科大学短期大学	看護学科	1
埼玉女子短期大学	国際コミュニケーション学科	1
女子栄養大学短期大学部	食物栄養学科	1
清泉女学院短期大学	国際コミュニケーション学科	1
	幼児教育学科	4
帝京短期大学	ライフケア学科	1
長野女子短期大学	生活科学科	1
	幼児教育学科	1
松本短期大学	看護学科	1
武蔵丘短期大学	健康生活学科	1
合 計		24

〔専門学校など〕

学 校 名	人数
信州上田医療センター附属看護学校	3
東京都立府中看護専門学校	1
長野県工科短期大学校	1
アップルススポーツカレッジ	1
アミューズメントメディア総合学院	1
ヴィーナスアカデミー	1
上田情報ビジネス専門学校	8
太田医療技術専門学校	1
大原スポーツ公務員専門学校	3
大原簿記情報ビジネス医療専門学校	1
大原簿記情報ビジネス専門学校大宮校	1
岡学園トータルデザインアカデミー	1
神田外語学院	2
小諸看護専門学校	2
神戸元町こども専門学校	1
佐久総合病院看護専門学校	2
尚美ミュージックカレッジ	1
信州医療福祉専門学校	1
諏訪赤十字看護専門学校	1
聖マリアンナ医科大学看護専門学校	1
専門学校カレッジオブキャリア	1
高崎ビューティモード専門学校	1
中央工学校	1
東京栄養食糧専門学校	1
東京観光専門学校	1
東京コミュニケーションアート専門学校	1
東京デザイン専門学校	1
東京モード学園	1
東京リゾート＆スポーツ専門学校	2
東放学園専門学校	1
東放学園東放アナウンス学院	1
トヨタ東京自動車大学校	1
ドレスメーカー学院	1
長野医療衛生専門学校	2
長野看護専門学校	1
長野救命医療専門学校	2
長野理容美容専門学校	6
日本外国語専門学校	3
日本工学院八王子専門学校	4
日本電子専門学校	1
日本リハビリテーション専門学校	1
ビジュアルアーツ専門学校	1
武蔵野調理師専門学校	1
山野美容専門学校	1
合 計	71

〔就職〕

企 業 名	人数
株式会社アイカム	1
株式会社角藤	1
株式会社冠婚葬祭愛知グループ	1
株式会社小諸村田製作所	1
株式会社桜井製作所	1
株式会社ミスズ	1
株式会社明治軽井沢工場	1
佐川急便株式会社	1
シチズンマシナリー株式会社	1
セガサミーホールディングス株式会社	1
セラテックジャパン株式会社	1
大北農業協同組合	1
農事組合すくだせ農場	3
白馬三洋加工紙株式会社	1
有限会社御菓子処はなおか	1
有限会社於多屋農場	1
合 計	18

平成 28 年度 上田西高の教育 平成 29 年 3 月 4 日発行

発行：上田西高等学校
印刷：田口印刷株式会社