

上田西高の教育



3年のみ入場したメイン会場



ライブ中継の様子



徹底した感染対策



充実した展示作品

第66号 2022. 3. 4 発行

		ページ
最近読んだ本から学んだこと	学校長 中山 長年	2
コロナ禍の進路指導	進路指導主事 立堀 哲也	4
上田西高校学びプロジェクト（UNMP）始動	生徒会係 森下 暁	6
西高祭を終えて	西高祭実行委員会顧問 土屋 正明	10
国際教育・英語教育 場づくりの挑戦	国際教育係主任 山口 裕恵	12
一学年校外学習～コロナ禍でも可能なことを～	一学年校外学習係 大藪 将也	15
アーチェリー部の活躍	アーチェリー部顧問 若月 匡史	20
不撓不屈	陸上部顧問 帯刀 秀幸	22
放送委員会「変化対応」	放送委員会顧問 小林 稜弥	24
初担任を終えて	三年三組担任 村上 海	26

最近読んだ本から学んだこと

学校長 中山 長年

本年度四月初の職員会議において、「校長方針」として次のことを掲げました。『建学の精神』（真の人間教育を行う）『校訓』（自主性・社会性・質実剛健・明朗闊達）を常に踏まえ、時代のニーズに応える「不易流行」の教育を実践し、良き伝統の継承と改善による更なる飛躍を図る。

1 オンライン授業の導入などの先見性に基づき、最新の技術の導入・活用
2 AI技術の進展の中で求められる教育の追究 3 きめ細かな指導
4 生徒一人ひとりを大切にしたい指導 5 豊かな感性の育成

現在、教職員一人一人の真剣な取り組み、真摯な努力により、令和三年度の本校の教育活動は、計画通り実践され、確実に成果を上げつつあると考えています。具体的には、昨年度コロナの影響でオンライン授業を実施したが、スムーズに導入できたのは、本校の七年まえからの導入に向けての準備があつたからです。そうした実践を踏まえ本年度は、昨年度に続いての生徒会選挙立会演説会、さらには文化祭、クラスマッチのライブ発信が、生徒会の生徒により行われました。また、入試広報の担当者によりweb学校説明会も開催されました。教職員においては、ICT準備プロジェクト委員会を中心に、様々な事柄が検討され、来年度入学生からの一人一台のタブレット導入に向けて準備を重ねています。また、教室・特別教室・研究室・屋内体育施設への無線LAN工事も完了しました。12月より、職員朝会も教職員のタブレット持参のペーパーレス会議となり、タブレット授業への対応を図っています。そして引き続き、各分掌・委員会・教科会等で研修、研鑽に努めています。

6月の職員会議で、大阪大学の伊藤元重先生の『オンライン教育活用術』という新聞記事を紹介しました。今後の本校の教育にとって大きな示唆が得られると感じたからです。その一部分を引用します。「知識の取得についてはオンラインに優れた面があるとしても、人々が教育の場をとにもするからこそ生まれるものも多くある。そうしたことをもっと大切にすることが学校

に求められる。・オンライン教育を徹底的利用し、知識を取得する「授業」はスリム化しながら、それで捻出した人材と資源を「交流の場」の機能に振り向けるのだ。オンライン教育がこれまでの教育にすべて置き換わるわけではないが、教育の改革の大きな原動力になることは間違いない。」

「交流の場」としての学校については、文化祭・強歩大会・クラスマッチ・修学旅行・校外行事等の学校行事の持つ価値の再確認と更なる充実を図る必要があると思います。また本校の4つのステージ「学習」「国際理解」「生徒会活動」「クラブ活動」もそれにあたり、さらに磨きをかけて行く必要性を感じています。なお、生徒会が本年度から活動を開始した「西高学びのプロジェクト」は、その一つの実践として高く評価できるものと考えています。次に、オンライン教育と学校教育について、常に教頭さん庶務主任さん等に教えを乞うているICTには不得手な私であるが、最近読んだ本の中から、「AI技術の進展の中で求められる教育の追究」に関連があると思われるものを、いくつか挙げながら考えてみたいと思います。

石黒浩『ロボットと人間』では、二〇五〇年にはサイバネティックアバター（AI技術と融合したアバター）共生社会を実現するとして、次のような具体例が挙げられています。「教育においては、自宅での勉強に教師がアバターで教えてくれる。典型的な指導はアバターの自律機能が行い、想定外の質問には教師が遠隔操作で対応することにより、教師は一〇台程度のアバターを操作できるようにする。一方、学校には、アバターを用いて世界中から学生が集まり、様々な議論ができるようになる」人が身体、脳、空間、時間の制約から解放された社会が実現するとあります。アバターを活用した教育活動の展開を、今後考えていくことになるのでしょうか。

小林武彦『生物はなぜ死ぬのか』では、AIと共存していく社会について「使役方を間違えたらかなり危険だと思っています。なぜなら、ヒトが人である理由、つまり「考える」ということが激減する可能性があるからです。一度考えることをやめた人類は、それこそAIに頼り続け、「主客の逆転」が起こってしまいます。ヒトのために作ったはずのAIに、ヒトが従属してしまうのです」これは、今年多くの人に読まれたアンデシュ・ハンセン『スマホ脳』でも問題とされていました。また、ケビン・ケリー『5000日後』では「今後は常に問い続けるという一種の練習や習慣が、人間にとって最も基本的で

あり、最も価値のある活動になっていくだろうと思います。すでに答えのわかつていることは機械に聞けばいい。人間の価値があるとすれば、答えのわからない問いに対して「こうだったらどうなのか」とか「これはどうなんだろうか」と考え続けていくことです。どちらも「考えること」の人間にとつての重要性を指摘しています。そうした「考えさせる」授業をわれわれは展開していかなければと思います。宮野公樹『問の立て方』では、「我々人間がどうしても考え、あるいは意味を求めてしまう動物であることが、人間が問いあるいは考えを持つ原因である」こと、「考えとは言葉のことです。なぜなら言葉なしにはいっさい考えられませんから。つまり言葉を持った時点で人である」「その言葉は有史以来の人の歴史そのもの」とあります。梶谷真司『考えるとはどういうことか』影山洋平『「問い」から始まる哲学入門』も関連します。国語の教員として「言葉」についての教育を深めたいと思います。「言葉」については、別の作品でも触れられていますので、あとで再び確認します。

人間の脳とコンピュータの融合を目指す浜田和幸『イーロン・マスク次の標的』や坂村武健『DXとは何か』小林雅一『ブレインテックの衝撃』からは急進的に技術が進んでいることが伺われます。学校教育に有効な技術は意欲的に取り入れていくべきですが、人間の持つ特異性・人とは何であるのかということも考える必要があります。前野隆司『脳はなぜ「心」を作ったのか』・松田雄馬『人工知能はなぜ椅子に座れないのか』ここでは、「ゴンドラ猫の実験イメージ」が示され、「世界は自ら能動的に働きかけを行うことによつてはじめて認識できる」ことが指摘されています。盛岡正博『生まれてこないほうが良かったか』では、身体の役割や生命体の存続には行動が必須であるとされています。また言葉ついて、井筒俊彦『意識の形而上学』では、「東洋哲学の伝統においては、形而上学はコトバ以前に窮極する。・・・だがそうは言っても、言語を完全に放棄してしまうわけにはいかない。言語を超え、言語の能力を否定するためにさえ、言語をつかわなくてはならない。」安藤礼二『楠 生命と霊性』では、大自然とのかかわりが論述されています。渡辺裕『感性文化論』山口周『世界のエリートはなぜ「美意識」を鍛えるのか』では、感性の重要性が指摘されています。

他者とのかわり。「小林秀雄の人生論」では、「人が生きるとは、他者と

出会うことによつて自分が作り変えられ、他者を作り変えていくという循環の経験、しかも、一回的で不可逆の経験」また「私たちは国語に先立って、どんな言語の範例も知らなかったのだし、私たちは知らぬ間に、国語の完成された言いざまの内にあり、これに順じて、自分たちの思考や感情の動きを調べてきた」内田樹『寝ながら学べる構造主義』では、「自我とは、言葉にはならないが言葉呼び寄せられる種の磁場のようなもの」「私とは、主体が前未来形で語っているお話の主人公」「他者とはばを共有し、物語を共作すること、それが人間の人間性の根本条件」と指摘しています。授業での対話と対話に使われている国語の重要性を感じます。

人のあるべき姿についても考えて置くことも必要だと思います。今枝由郎『ブッタが説いた幸せな生き方』には、ブッタのことは挙げています。「行住坐臥、命のあらん限り、慈しみのこころを堅持せよ。これこそがこの世における崇高な姿勢である」生徒のこころの教育、共感力の育成に努めたいと思います。「カラマゾフの兄弟」。今年生誕二百年であるドストエフスキイ。三年の男子が『罪と罰』を休み時間に読んでおり、依然として読み続けられていることを実感しました。国語の教員として、いろいろな小説を読んできましたが、『カラマゾフの兄弟』の次の場面が心に残っています。こうした子供たちとの関わりが、教育でも核になるのだと思います。「イリュージョの葬儀。石のそばの挨拶」のアリョーシヤの言葉です。「いつどんな時、かつてこの町でたがいに心をかよわせ、率直な感情に結びあわされて素晴らしい時を過ごしたこと、そして、そうした感情に動かされ、あのかわいそうな少年を愛するうちに、ほくらが実際よりずっと立派な人間になったことを、けつして忘れないようにしましょう」

取り留めもなく、最近読んだ本から学んだことをメモのように縷々と書いてきましたが、「AI技術の進展の中で求められる教育の追究」として、「教育」において不易な部分とは何か、学校教育において「交流の場」の機能とはどうあるべきか、今後考えを深めていきたいと思えます。

コロナ禍の進路指導

進路指導主事 立堀 哲也

はじめに

上田西高校の進路指導では希望進路の実現を目標としていることはもちろんですが、それぞれの就職・進学先で離職や退学をしないために、2つの「ミスマッチ」を起こさせない指導を心がけています。1つ目は進学先や進学科が思っていたのとは違っていたというミスマッチであり、2つ目は進学先で求められる学力に自分が到底届いていないというミスマッチです。1つ目のミスマッチをなくすためには、入念な下調べが必要です。例年であれば、それぞれの大学等を受験する前にオープンキャンパスや説明会への参加などを義務付けています。2つ目のミスマッチは特に推薦型選抜や総合型選抜等前半入試で進路を決定した高校生に見られます。前半入試で入学した人は、一般入試で入学した人に比べ学力が著しく低いということは珍しくはありません。ある卒業生は、大学入学後、普段から授業をしつかりと受け、テスト前は寝る時間も惜しんで勉強しましたが、定期テストで合格できませんでした。本人のできる限りの努力も虚しく、結果退学となってしまいました。理由は入学時の学力不足です。このように、せっかく推薦を利用して合格できたのに、大学が求めている学力と自分の学力にギャップがある場合（学力のミスマッチ）、入学後1年目から留年の危機に迫られます。そうならないためにも、高校在学中に進学先の大学へ一般入試で合格した受験生の学力レ

ベルを把握し、自分のレベルがその段階に達していなければできるだけ限り近づけた状態で新しいスタートを切るべきと考えます。そのために、一般入試で大学を受験する生徒はもちろんですが、推薦型選抜で進路を決定する生徒にも大学入学共通テストの受験を奨励し推薦型選抜合格後は共通テストに向け、学習に励んでもらう指導をしています。

コロナ禍において

先ほど挙げました、1つ目のミスマッチを防ぐために行っていた進路ガイドンスや入試説明会など多くの行事がコロナ禍に於いては計画通り実施できない事態となってしまいました。しかし、前述の通り、生徒の進路と意識をマッチさせることは、なくてはならないことですので、単純に「中止する」訳にはいかず、試行錯誤しながら進路行事を実施してきました。その一部をご紹介しますと思います。

① 夢ナビライブ講義動画サービスの利用

本来であれば、各大学等で模擬授業等を受講し、大学の授業とはどんなものかを体感した上での進路決定が理想ですが、コロナ禍においては難しい状況でした。そこで、夢ナビライブ講座の動画サービスを活用し、西高の教室でオンライン大学授業を体感しました。夢ナビライブでは大学の講義2800本の視聴が可能で、その中から抜粋した数講座を視聴し講座の内容についてまとめレポートを作成し提出する形で実施しました。また、希望者については視聴可能な講座から自由に選択して視聴することが可能で、リアルタイムプログラムへ参加すれば、疑問に感じたことなどを大学の教授に直接質問することもできます。こういった体験を通じて、大学や大学で実施されている講義についての理解が深まったのではないかと思います。

② オンライン面接指導

令和3年度は年明けからコロナウイルスの感染状況が拡大し、大
学入学共通テスト後、受験指導の
ために、生徒を学校に登校させる
ことが難しい状況がありました。

そこでマイクロソフト社 Teams
のビデオ通話機能を利用し、生徒
の受験指導を行いました。昨年度
の休校時から Teams を利用しオ
ンライン授業を導入しているおかげ
で、スムーズな指導に繋がりました。

③ オンライン大学説明会

県内の国公立受験希望者を対象に、大学から講師を招き入試説明会を企画
していましたが、コロナ禍において来校が難しくなってしまう、これもオン
ラインで実施しました。外部の方とのやり取りのため、Zoom のアプリを活
用し、実施しました。対面でない分、心配も多くなりましたが、入試説明後
に積極的に質問する生徒もいるなど、オンラインならではの良い部分もあつ
たのではないかと思います。

いずれの進路行事も形こそ違えど、何とか実施することができ、進路決定
の道しるべとなったのではないかと思います。



オンライン受験指導を行う白田先生



オンデマンドの大学講義を聞く生徒たち

上田西高校学びプロジェクト

(UNMP) 始動

生徒会係 森下 暁

生徒会では今年度、総合本部役員主催の上田西高校学びプロジェクトを始動させた。この企画の目的は、来年度から本格実施が始まる探究学習において最も大切と考えられる、「主体的に課題に取り組み」雰囲気、生徒の代表である総合本部役員から作り出すという点だ。生徒にとって「探究」を進めるうえで困難な段階と言えば、「自ら課題を持つ」ことではないだろうか。なぜならこれまでの学校は、教師から知識や経験を与えられる「受動的」な学習が中心であったからだ。そのため、本校の「探究学習」を成功させるためには、まずは「自分の課題に、自由に取り組みことができる雰囲気と環境」を作ることが大切と考え、このUNMPをスタートさせた。

このプロジェクトを実施するにあたりもう一つ大切にしたことは、学校の中だけで学習を完結させるのではなく、いかに学校外と繋がりながら学習を進展させていくかという点だ。これは、学校や教科という枠から解放することで、生徒がより自由な発想で課題を提起できるようになること、また、SDGsをはじめとする現代社会の諸課題は、既存の学校や教科の枠で解決するには困難であり、その枠を超えた学習が不可欠となっており、その状態に対応することを狙いとしたからだ。第一回は、7つの講座を設定することができたが、ほとんどの企画で、校外と連携した学習を企画し実行することができた。

第二回も新生徒会役員を中心に十五の講座が企画され、二百名近くの生徒が参加を予定している。生徒会を中心に、西高の新しい学びの伝統を育てていきたいと考えている。

分野	講座名	内容
医療看護系	コロナ禍の看護の現場を考える	現役看護師をまじえ訪問看護の实情について話し合う
社会福祉系	地域福祉の現場を考える	上田市の貧困支援の实情について考える。
教育・保育系	自然保育の意義と体験	東御市「里山探検ドキドキ」の活動にボランティアとして参加し、その意義について考える。
経済・情報系	SNSを利用したマーケティング手法 SNSを利用したマーケティング手法について学習する。	コロナ禍における避難の問題点と課題 体育館(又はGA)に避難所を仮設し体験。非常食などについて考える。
地域社会系	コロナ禍における避難の問題点と課題について考える	体育館(又はGA)に避難所を仮設し体験。非常食などを学習する。
地域社会系	自然と観光を考える	真田町千古滝を見学し観光地化について検討する。
自然環境系	動物とのふれあいと環境保全	動物園実習の実施

講座A「コロナ禍の看護の現場を考える」

- ☑学問分野 医療看護系
- ☑講座担当 生徒・清水未結・町田浩基 教員・森下 暁・山口正樹
- ☑参加生徒 十四名
- ☑実施日時・場所 九月二十三日(木) 祝 九時～十一時・上田西高校313教室

☑学習目的・内容

この講座は、将来看護師として働きたいと考えている担当者の、看護の現場・特に自分が興味のある訪問看護の現場について学びたいという思いから設定された。コロナ禍での訪問看護は良いのかということや、病院と違う訪問看護の現場などについて、現役の訪問看護師から話を聞き、その実態を学び、さらに看護の現場の「今」を参加者全体で考えられる講座を目指した。

当日は、残念ながら、新型コロナウイルスの感染状況が悪化してしまったため、現役の看護師の方をお呼びすることはできなかったが、事前に出したアンケートには答えてもらうことができた。代表者が回答を報告し訪問看護の現場の様子を知ることができた。また、訪問看護の専門家ではないが、本校卒業生で看護師経験のある方に来てもらい話を聞くことができ、看護師の現場について話を聞くことができた。

当日は訪問看護についての講義だけではなく、グループ討議も実施した。「病院治療と自宅治療のメリット・デメリットは」「看護師の資質として必要なものは何か」をテーマとし、グループごとに話し合いを行い、その結果を発表し共有した。

☑参加生徒の様子

講座後の参加者のレポートを見ると、「看護師にも多くの種類があり、どの種類の看護師になりたいか考えることが大切だと思った。」「次は、アスレチックトレーナーのような運動専門の方の話が聞きたい。」などがあった。この講座で、自分の目標を深めることができていた。



距離を取ってのグループ討議の様子

講座B「地域福祉の現場を考える」

☒学問分野 社会福祉

☒講座担当 生徒・中澤里咲 教員・小林稜弥

☒参加生徒 八名

☒講師 おけるまる食堂 小林みゆきさん

☒実施日時・場所

十月五日、十二日、十九日 ワーカーズコープ上田事業所

☒学習目的・内容

上田市内の経済的に困窮しているご家庭や学校に居場所を作りにくい児童を対象とした子ども食堂及び学習支援教室を運営しているワーカーズコープ上田事業所を訪問し、その活動理念、目的について理解を深め、地域社会の実情及び社会福祉のあり方、地域社会における人と人とのつながりを支える活動について学ぶと共に、実際に事業所を尋ねる生徒に対する学習支援を通して、他人とのコミュニケーションについて学んだ。

☒参加生徒の様子

新型コロナウイルスの蔓延期ということもあり、当初予定していた子ども食堂の体験は見送りとなったため、学習支援教室への参加となった、教室運営の講師の方による活動理念や地域の実情に関する説明を受けた上で地域の小・中学生の抱える不安の低減や学習におけるアドバイス等を参加生徒が行った。

講師の小林さんは「子ども食堂と聞くと多くの方々は貧困世帯を対象に安価に食事が提供される場であると思われる方が多いが私たちのにおける食堂・学習支援教室は貧しいご家庭を対象とするのではなく、現在失われている地域社会の温かな関係性、居場所作りのために運営しています」とお話しされていた。

参加した生徒からは、「活動を通して今まで知らなかった世界を知ることができた。」「地域のこどもたちの居場所作りの活動がとても重要なことが実際に訪問・体験することで理解することができた。」「大学で学ぼうとしている社会福祉の分野に関して知識を深めることができる良い機会となった」とのコメントが見られた。参加生徒の中には将来、社会福祉の分野で活躍を夢見る生徒も多く、この講座への参加が参加生徒の将来の一助となれば幸いである。

講座C「自然保育の意義と体験」

☒学問分野 教育・保育系

☒講座担当 生徒・中澤里咲・町田浩基 教員・森下 暁・渡邊佳子

☒参加生徒 六名

☒実施日時・場所

事前学習

十月二十三日(木) 祝日 十三時～十四時 上田西高校 313教室

ボランティア体験

十月十七日(日) 八時～十四時 東御市「四季の森」三名参加

十月二十三日(土) 八時～十四時 東御市「四季の森」三名参加

☒学習目的・内容

東御市において通年で開催されている「子どもの自然体験 里山探検のススメ」という、未就学児から小学校低学年の児童までを対象とした、自然保育の活動に、ボランティアスタッフという形で、日程をずらして三名ずつ、計二回・六名の生徒が参加した。自然の中で活動する子どもたちの様子から自然を活用した保育の意義について体験し学ぶ事がこの講座の目的である。体験の前にこの活動の趣旨についての学習会を実施した。この活動が大切にしているのは、「ダメと言わない」ことや「写真は撮らずに子どもたちを見守る」ことなどであり、自然のなかでの保育という以上に、「見守る事」を大切にしている活動である事を学んだ。実際の体験は、東御市新張にある「四季の森」にて実施。自然の中で活動する子どもたちの見守りボランティアとして活動する中で、自然保育の様子を体験した。

☒参加生徒の様子

参加した生徒からは、「自然保育では、子どもたちの積極性や発想力、自主性をより発達させることができることを体験した」、「子どもたちにダメと言わないことが思っていた以上に難しく大変だった」、「どんな子にも平等に気を配りながら、同時に童心に戻り楽しんでるスタッフの方の様子が印象的であった」といった感想が聞かれた。自然保育や見守る保育の大切さや、そこに臨む大人の姿勢など、様々な角度からの学びがあり、それぞれに意義のある講座であったといえる。

講座D「SNSを通じたマーケティング」

- ◎学問分野 経営・経済・情報
- ◎講座担当 生徒・滝沢凜花 教員・山浦 天
- ◎参加生徒 五名
- ◎講師 合同会社キップル 吉田達矢さん
- ◎実施日時・場所 九月二十五日(土) まちなかキャンパスうえだ

◎学習目的・内容

情報通信技術の発展がめざましく、多くの人がスマートフォンを所持している状態で欲しい情報はすぐに手に入る世の中となっている。情報の受け手がそうだった状態であることは、発信を効果的に行うことで学校の魅力をより多くの人に知ってもらえる機会を増やすことにつながる。そういった社会の中で効果的な発信をどのようにおこなっていくかということをお合同会社キップルの吉田達矢さんを講師に迎え、学習した。講義ではマーケティングの視点からTwitterやInstagramなどのSNSをどう運用すればターゲットとする層に情報を届けられるか、広告と広報の違いなどについて学んだ。

◎参加生徒の様子

参加した生徒からは、「各SNSの特徴や利用している年代、男女の割合など知りたかったことが知れたのでよかった」、「ハッシュタグのつけ方や文章の量の割合などが知れて、広報の仕事をする上で必要なことが知れた」、「コンテンツ投稿のコツが知れた」といった感想が聞かれた。発信力が必要とされる時代の中で多くの人に自分たちのことを知ってもらうことの重要性をこの講座を通して知れたのではないかと思います。また、生徒会の広報担当者が講座を受講したことで今後の生徒会活動にもプラスに働くものとなった。



講義を聞く生徒の様子

講座E「コロナ禍における避難の問題点と課題について」

- ◎学問分野 地域社会系
- ◎講座担当 生徒・町田浩基 教員・森下 暁・滝沢美穂
- ◎参加生徒 十四名
- ◎実施日時・場所 十月十日(日) 十四時～十八時 上田西高校グリーンアリーナ

◎講師 上田市総務部危機管理防災課 星野陽一さん

◎学習目的・内容

災害が起きた際の実際の避難所での状況や生活がどのようなものになっているかを体験することを通して、被災した際に率先して動けるようになることを目的にこの講座は企画された。また、近年のコロナ禍が避難所にどのような影響を及ぼしているのか、そしてその影響に対する対策などを学習することも目的として設定した。

学習内容は、上田市の危機管理防災課の方とともに、避難所生活の様子を再現(パーソナルスペースの確保・パーティション設置・段ボールベッドの組み立てなど)し、非常食の実食や、短時間ではあるが就寝時間を確保し避難の様子を疑似体験した。その後、ワークシートを利用し体験で気づいたことや、これからの課題などをまとめ、お互いに発表し合い共有した。最後に講師の星野さんより、「実際に避難した際には、今回の体験を活かして、どんなことでもいいから率先して動いてもらいたい。」という言葉でまとめられた。

◎参加生徒の様子

体験を通じて生徒からは、「避難者として受け身になるのではなく、自分のできることをしたい」という事を学んだ。「避難所は、すでにできているところに避難すると思っていたが、避難と並行して作っていくことを知った。」といった意見が聞かれ、主体的な避難者になることの大切さを学ぶ事ができた講座となった。



段ボールベッドの設営体験の様子

講座F「自然と観光を考える」

☒学問分野 地域社会系

☒講座担当 生徒・古越 伸 教員・渡邊佳子

☒参加生徒 四名

☒実施日時・場所

十月十日(日) 十時～十一時三十分・千古の滝

☒学習目的・内容

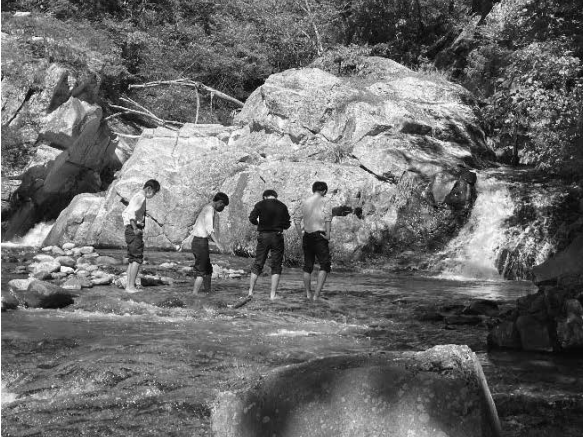
この講座は、上田市の自然環境において新たな観光スポットを見つけ魅力を発信していくとともに、上田市の観光地を盛り上げていきたいという思いを持つ生徒が集まり行われた。実際に現地へ行くことで、新しい魅力を発見したいと考えた。上田市の中でもあまり取り上げられていないが、自然豊かで多くの魅力がありそうな千古の滝を選び実施することにした。

当日は、千古の滝の周辺の様子なども見ながら現地へ向かった。現地では水中の様子や生息している動物・植物を観察し、どのような魅力があるか各々で探索した。魅力だと感じた点を書き出し、意見をまとめた。

後日、出された意見をもとに千古の滝についての魅力をまとめたシートを作成。上田西高校のホームページに掲載し、千古の滝の魅力を発信した。

☒参加生徒の様子

当日は、千古の滝の周辺の様子や生息している生物なども観察していた。発見した魅力を書き出している際も、観光地として発展させるためにはどのような魅力を発信すればよいかなどを考えている様子が見られた。「上田市に住んでいても訪れたことがないところだったが、多くの魅力があった」「これを機にたくさんの方に千古の滝の魅力を知ってもらいたい」という声が聞かれ、地域社会の発展について考える良い機会になった。



水中を観察している様子

講座G「動物とのふれあいと環境保全」

☒学問分野 自然環境系

☒講座担当 生徒・中山美莉 教員・土屋正明

☒参加生徒 十二名

☒実施日時・場所

事前学習

九月二十一日(火) 十二時二十分～三十分 上田西高校 生物室

取材

十月二日(土) 八時三十分～十二時 長野市「城山動物園」 六名参加

十月三日(日) 八時三十分～十二時 長野市「城山動物園」 六名参加

☒学習目的・内容

本講座の目的は、自然環境に影響を及ぼす外来種対策や絶滅危惧種の保護、また、動物園が行っている環境保全への取り組みなどを実際に動物と触れ合いながら学ぶことである。取組みとしては、実際に城山動物園を取材し、園長及び飼育員の方々から次の内容について直接お話を伺った

①来場者に楽しんでもらえるような工夫・取組みをしているか。
②動物に対して環境保全として、どのような取組みをしているか。

取材内容については参加生徒を二つのグループに分け、レポートブックと新聞をそれぞれ作成した。

☒参加生徒の様子

取材を通して、動物園が生き物を観察するためだけではなく、繁殖や希少動物の保護など様々な活動を行っている重要な場所であることを学べたと感じている

取材後も、しっかりと内容を思い返ししながら新聞およびレポートブックの作成に取り組んでおり、学んだ成果の一つの形にできたことが非常に良かった。今後は他の動物園や水族館などでも同様の取材をしたいという声もあり、有意義な講座になったと感じている。



十月三日(日) 園長先生への取材の様子

西高祭を終えて

西高祭実行委員会顧問 土屋 正 明

本年度の第57回西高祭は、新型コロナウイルスの影響も考慮しつつ、昨年よりも規模を拡大して実施した。しかし、一般公開については計画当初は実施する方向で進めていたが、開祭3週間前になっても新型コロナウイルスの感染状況が落ち着かなかつたため、開祭3週間前になっても新型コロナウイルスの感染状況が落ち着かなかつたため、生徒会役員で実施の可否について議論した。その結果、一般公開は中止となり、本年度も例年とは異なる一般公開の無い前夜祭も含めた3日間以西高祭を実施することとなった。

私が西高祭実行委員会の顧問として本格的に動き始めたのは、3月中旬からであった。前任の顧問より引き継ぎ資料をいただき、その内容を基に正副3役と会議を進めていくこととなった。第57回西高祭のテーマは「タイムトラベル」であった。未来や過去を行き来し、学校生活では体験できないような時空を超えた世界観を体験してもらいたいという思いと昨年から続いている新型コロナウイルスの影響を受けた日常生活に、新しいことを発見して得られるワクワク感や、その気持ちで満たされた楽しさの溢れる時間を共有してもらいたいという願いが込められたテーマである。本年度も感染状況は芳しくなかったため、昨年のコロナ禍で実施した感染対策を参考にしつつ、さらに県の感染対策ガイドラインとも照らし合わせることで、より安心・安全なガイドラインを考え、提示した。また、全校生徒にしっかりと周知してもらえよう準備期間中は役員による見回りも強化した。そして、クラスの企画討議時間は、なるべく多く取れるよう開祭当日までの日程を逆算して計画した。しかし、感染拡大の猛威が学校を直撃し、5月28日(金)～6月2日(水)が休校期間となった際は、クラスの企画準備の時間を確保すべく、企画書作成期間や提出締切日を延長した。加えて、前述にも書き留めた一般公開の中止もあり、当日までの準備期間については、感染レベルに応じた流動的な対応を常に意識して準備していたことが本年度の大きな特徴であった。

本年度は例年にはなかった取り組みがいくつかある。その一つは、クラス・クラブの企画内容を「未来」と「過去」のどちらか一方に絞らせたことである。企画内容に時代区分の条件を加えることで、考える力・創造力の向上を図り、全体を通して過去の文化や流行、未来への期待などを意識させることで、より文化的で質の高い西高祭を目指した。もう一つは、西実企画として実施した「クイズ西高王」である。「クイズ西高王」は、未来や過去に関わる出来事の問題を通して時の流れを感じてもらおう早押し式のクラス対抗クイズ大会である。この企画は、予選と本選を開祭期間の3日間にわたって実施した今までにない大規模なものであった。ルールの周知や係および担当生徒への大きな負担、通信障害、回答方式など、反省点もあつたが、全校生徒を引き込んだこのような企画を行えたことは大きな収穫であつたと感じている。配信機材を利用することで、会場と離れた教室を繋ぎ、一体化させて行えたことも今後の西高祭に活かしてほしいと思う。

私が顧問を担当したのは、今回で2回目である。4年前に初めて担当した際は、先を見据えて行動することができず、当時の役員に悔しい思いをさせ、顧問の先生方には迷惑を掛けてしまった。そのため、本年度の3年生の役員には、悔し泣きなどさせないよう4年前の自分を反面教師にして西高祭の成功に力を注いだ。結果として、私個人としては大きな失敗もなく、無事に西高祭を終えられたのではないかと思う。当初は役員の企画内容に対する考えが浅く、大丈夫なのかと不安が大きかった。しかし、準備期間を通して、役員一人ひとりが全校生徒のために行動する姿や担当ではない他の役員の仕事を互いに協力し合う姿を見たときは、成長を感じた。自身のためではなく、他者のために行動できる思いやり・気遣いが大切だということを学んだこの経験が3年生の役員には、今後の将来に繋げてほしい。

最後に、本年度の生徒会役員ならびに顧問の先生方と、第57回西高祭に携わることができたことは大変光栄に思う。この場を借りて御礼申し上げる。



西高祭 1 日目 開催宣言



R3 年度 生徒会役員ならび顧問団

国際教育・英語教育 場づくりの挑戦

国際教育係主任 山口裕恵

場づくりの挑戦① ― 新・留学センター

本校に国際教育係ができたのは約二十五年前だが、それ以来校内における留学センターの場所は変わっていない。しかし、本年度を始めるにあたり、室内の大々的なリニューアルを行った。右サイドを、各先生方が対面で生徒の指導を行えるようにカウンター型にし、中央には生徒たちがグループで学べる大きなテーブルを三つ配置した。先生方は常に目の前の生徒と場を共有している。ビフォーコロナには留学生の居場所であった留学センターを本校生の居場所にするためだった。

昨年度まではホワイトボードの表側に生徒が座り、裏側に先生方が固まっていた。生徒と先生の間には物理的な「壁」があったのだ。その壁の表側は留学生と本校生の交流の場になっていて、裏側の教員はその様子を裏から見守っていた。しかし、海外留学生を受け入れられなくなって二年目、今年から留学生の代わりに A L T の二名、そして係の英語科二名が表に出てより多くの生徒とより多くの時間を共に過ごすことにしたのだ。

私たちの中のルールは、“Student First”。どんなに忙しくてもまずは訪れた生徒に対応することを徹底している。おかげで E C C を中心に英語を学びたい生徒が毎日、朝、昼、放課後とたくさん訪れる。特に賑わうのはテスト前と英検前で、約二十席が満席になる。年度途中には、学校の全面的なサポートで、コロナ対策のために、窓を全開にできるような網戸を交換してもらい、パーティションも置いた。また、石油ストーブは生徒が火傷しないよう撤去し、新しく大きなエアコンを設置してもらった。A L T のアロン先生やモンワ先生が場を明るくしてくれているのも大きい。入り口に座るモンワ先生はいつでも Open arms で生徒を大歓迎してくれるし、アロン先生は季節に合わせた室内装飾を施し、留学センターにくる人たちの目を楽しませてくれる。

この場を作った効果は予想以上だった。今年度 E C C の部員は一〜三年生で在籍六十五名を超え、常に放課後は何グループかが訪れている。また、「あそこに行けば英語を教えてもらえる」ということが生徒の間に浸透し、飛び入りの生徒もやってくるようになった。さらに、生徒同士の新たな出会い、学びの場にもなっている。偶然居合わせたクラスや学年が違う生徒が

一緒に勉強をしたり、英検に合格した上級生が下級生に教えたりもしている。時に周りがうるさすぎて集中できないこともあるけれど、スタディホールや図書館とは一味違う学びができる場である。思い切って物理的な「壁をなくすこと」で、生徒―先生、上級生―下級生、男―女など心理的な壁がなくなり、アクティブラーニングの視点で「主体的・対話的で深い学び」の場を提供することができた。そのような場を積極的に利用し、常連組の一人は昨秋英検準1級にも合格した。正にプラスの連鎖が目の前で起きている。

場づくりの挑戦② 英語ダイベイト

本校では、海外留学生が来られなくなった昨年度から、生徒たちが「英語を使う場」を少しでも多くしたいと思ひ、二年生進学コースの選択授業で英



語ディベートに取り組んでいる。授業にゲーム形式の英語ディベートを取り入れた結果、生徒たちは予想以上に英語ディベートを楽しみ自分たちの成長を喜んだ。二年目の今年も、より西高生の実態に即した形で、より生徒主体で英語ディベートが行えている。

ディベートとは、特定のテーマにつき肯定派と否定派に分かれて意見を戦わせ最終的に勝敗を決める討論だ。一チーム二〜四人で、立論・反論・結論の役割を分担し二チームが交互に話していく。最終的に勝敗を決めるのは審判役の生徒たちである。英語ディベートでは、ディベートをすべて英語で行う。それは、巨大な（ミッキーマウスのような）手袋をはめてボクシングをするイメージだ。英語という枷があるので、相手の論点にうまく反論をヒットさせたくても、ヒットしなかったり当たっても痛くなかったりする。この、日本語ディベートにはない要素が英語ディベートのゲーム性を高める。

ディベートの楽しさはチーム戦で勝敗があることだ。西高生は運動部員が多く勝負になるとスイッチが入り、勝つためにテクニックやルールを自ら学び始める。アタック、ディフェンス、メンバーオーダーなどは馴染み深いワードなのですぐに使いこなせる。テーマは事前に知らされるが、賛成・反対のサイドはその場で決まるので、テーマについて賛成反対両方の立場から意見、想定される反論や、反論の反論まで考えておかなければならない。そ



れでもその場で考え、辞書も駆使して英語で応戦する場面も登場する。結論では、自分たちの意見に説得力を持たせるために、テーマについて掘り下げ、その議論もたらす社会的意義や理想の生き方まで考え伝える。ディベートは「生きた英語を使う場」になることは言うまでもなく、「思考力、判断力、表現力を鍛える場」にもなっていることは間違いない。昨年度の授業アンケートで印象的だったのは、学年一先生方のお世話になっていたI君の感想だ。「普段英語を話すことがないからとても良い機会だった。ディベートで英語が前より好きになった」。I君が言ってくるから説得力がある。

今年度第二回を迎えたクラス対抗英語ディベート大会の決勝戦は何人もの「ヒーローを生み出す場」にもなった。マイクを断つて大きな声で意見を言う生徒（しかも女子）、身振り手振りで表情豊かに話す生徒、独自の切り口で説得力のある結論を滔々と話す生徒、流暢に即答する帰国子女の生徒などの登場のたびに、会場全体に感嘆のため息が漏れた。大会の後も「あれはすごかったね」と話題に上がり、急に尊敬のまなざしで見られている。新たなヒーローたちの誕生である。英語ディベートは、普段注目の浴びないスキルにスポットをあてる「場」にもなった。

来年度から高校英語に「論理・表現」という必修科目ができるが、その「論理・表現」ではディベートを扱うことになっている。ここ二年の先取りで培ってきた西高英語ディベートの場をうまく次の「場」につなげ、さらに発展さ



せていきたい。

場づくりの挑戦③ オンライン国際交流・オンライン英会話

オンラインプラットフォームはネット上の「場」のことだ。平成二十八年から本校でもさまざまなプラットフォームを活用して、海外の英語話者とコミュニケーションができる「場」を提供している。オーストラリア、アメリカ、シンガポールの姉妹校・交流校の学生たちと継続的にオンライン交流を実施し、平成二十九年度からは一対一で英会話を学ぶ個別のオンライン英



会話レッスンやアメリカの高校生とテキストメッセージを交換する「グローバルクラスメイト」というプログラムにも参加している。

ここ二年、コロナ禍でオンラインを活用した国際交流は一気に加速した。本校でも、今年度は、新たに台湾の高校とも二回オンライン国際交流を行った。台湾の高校との交流では、六十人規模で三対三の十グループを十個のデバイスを使用し、一時間オンラインでつなげたまま話をした。デバイスを増やすことによって、一人当たりが話す時間をしっかり確保することができ、共通の話題で盛り上がることもできた。今までのオンライン交流は、プレゼンテーションやインタビューなど準備を必要とするものがメインだったが、この新しいスタイルでフリートークの時間をたっぷり取り入れることができ生徒の満足度も格段に上がった。一度に使うデバイスの数を増やすことにより、同時に多数の交流の「場」をもつことができる。新たに学んだ。来年度の一年生からは全員タブレット端末を持つので、ますます容易に個人レベルの受発信、交流の場を増やすことができるだろう。海外姉妹校との合同授業やオンライン英会話レッスンの機会を増やしたいと考えている。

おわりに

本校の国際教育、英語教育について、今回はハコの「場」、機会の「場」、オンライン上の「場」という三つの「場づくり」の視点で考えました。意識的に「場」を作るだけで生徒は動き出し、期待以上のことをやり遂げ学んできました。昨年一月の中央教育審議会答申「令和の日本型学校教育の構築を目指して」では、教員がファシリテーター（促進する人）の役割を果たし、生徒の「主体的・協働的な学び」を支援していく必要性が改めて強調されています。教員がファシリテーターなら、場づくりはファシリテーター（学校施設は英語でFacility→促進させる場所）づくりです。私たち教員はファシリテーターとして、ハコとしての「場」に限らず、さまざまな生徒の活躍の場やつながりの「場」を提供し、「場」を整えていくことが求められていると感じました。

一学年校外学習

〈コロナ禍でも可能なことを〉

一学年校外学習係 大藪 将也

○はじめに

昨年に引き続き、新型コロナウイルスの影響で校外学習は長野県内で実施される事となった。様々な行事やイベントが中止になり、またはリモートに変化し、現在はこの形が当たり前の状況である。今回の校外学習も中止になる可能性はもちろん存在した。しかし、生徒が今、求めているものは何かと考えたとき、コロナ禍だからできないではなく、コロナ禍でもできる事に焦点を当て、校外学習の内容を検討、実施していくことだと感じた。感染対策をしながらであるが、安全で安心して行える、そんな校外学習を求めて計画した。

○実施内容について

私が帯同した一年二組の活動について、このクラスでは、課題解決学習として池の平&リゾーツオリジナルプログラム「白樺GO」というチームビルディングを行った。オリジナルの図鑑が配布され、図鑑に載っている本物の動植物を探して写真に撮り、より多く、より貴重な動植物の写真を集められるかを競うというものがあった。

このチームビルディングでは、一チーム四名から五名と少人数構成となりチームでコミュニケーションが多く取れるため、お互いを知り、新たな一面を発見できる。動植物を探すという課題が、一人の活躍で結果が出るものではなく、メンバーで話し合い、考え、行動すると結果が出る内容のため、チームで協力を体感できるなど、様々な狙いがあるプログラムとなっていた。また、時間制限があ



るため、タイムキーパーや立ち入り禁止エリアへ入らないようにするためのマップ係など一人一人に役割が与えられ、主体的に取り組めるようにするという仕組みになっており、会話が多く、コミュニケーションがとれているチームが順位も高くなっており印象であった。一つの課題に対して真剣に取り組む姿や貴重な植物を見つけた時の喜ぶ声やマスクの上からでもわかる笑顔などがクラスの輪を広げ、一人一人の距離を近くしている気がした。

午後にはフォレストアドベンチャー蓼科で自然共生型アウトドアパークを体験した。樹上を渡り歩くというアスレチックで、バランスを上手くとらないと前に進めないような作りになっており、多くの生徒が苦戦していた。たまた、上手くできる生徒はできない生徒にアドバイスをする姿が随所に見られた。チームビルディングで学んだ事を早速、発揮している姿に感心した。

○おわりに

一日を通してクラス全員で何かに取り組むことは文化祭以来であり、クラスメイトでありながら関わりがあまりなかった人と交流を深めたのは入学以来初めてであった。当たり前にできた事がこれだけ難しくなってしまった昨今、一回の学校行事を持つパワーや大切さが身に染みるほど感じた。これが当たり前にできるようになってい。生徒たちも一日の校外学習であったが得られたものは数多くあると思う。次に必要な事は、その得られたことをどこかで生かすことである。その中で教員はそれを生かす環境を作ること、生徒は得たことをどこで生かすのか判断することが重要になると考えている。



西高生の活躍

体育局	県大会以上の主な成績		
クラブ名	大会正式名称 (カッコ内略称)	結果 (団体)	結果 (個人)
硬式野球部	第 93 回選抜高等学校野球大会	出場	
	第 144 回 春季北信越地区 高等学校野球 長野県大会	ベスト 8	
	第 103 回全国高等学校 野球選手権 長野大会	ベスト 8	
	第 145 回 秋季北信越地区高 等学校野球 長野県大会	ベスト 8	
サッカー部 男子	高田宮杯 U18 リーグ長野県 1 部	第 4 位	
	高田宮杯 U18 リーグ長野県 2 部グループ B	第 4 位	
	高田宮杯 U18 リーグ長野県 3 部グループ A	第 2 位	
	第 100 回全国高等学校 サッカー選手権 長野県大会	ベスト 8	
	長野県高等学校新人体育大会	ベスト 8	
サッカー部 女子	第 30 回全日本高等学校女子 サッカー選手権大会 長野県大会	第 3 位	
	長野県高校女子サッカーリーグ	第 4 位	
	第 16 回長野県秋季新人高等 学校女子サッカー大会	第 6 位	
男子バスケット ボール部	令和 3 年度 長野県高等学校 総合体育大会	出場	
	令和 3 年度 長野県高等学校 新人体育大会	ベスト 16	
女子バスケット ボール部	令和 3 年度 長野県高等学校 総合体育大会	ベスト 16	
	令和 3 年度 全国高等学校バ スケットボール選手権大会長 野県予選会	ベスト 16	
	令和 3 年度 長野県高等学校新 人体育大会バスケットボール 競技大会	ベスト 8	
男子バレー ボール部	長野県高等学校総合体育大会 バレーボール競技大会	ベスト 16	
	長野県高等学校新人体育大会 バレーボール競技大会	出場	
	第 74 回全日本バレーボール 高等学校選手権大会 長野県予選会	ベスト 16	
女子バレー ボール部	長野県高等学校総合体育大会 バレーボール競技大会	出場	
卓球部	長野県高等学校体育大会 卓球競技会	男子: ベスト 16 女子: 出場	男子シングルス: 須田大雅 ベスト 16 男子ダブルス: 須田大雅・大谷修太郎、 小泉練・矢嶋虹太 ベスト 8 女子シングルス: 饗場桜和 出場 男子ダブルス: 小泉練・矢嶋虹太 出場
	長野県高等学校新人体育大会 卓球競技会	男子: ベスト 16	男子シングルス: 小泉練、矢嶋虹太 出場
	全日本ジュニア卓球選手権 長野県予選会		男子シングルス: 小泉練 ベスト 16
硬式テニス部 男子	令和 3 年度 長野県高等学校 総合体育大会 テニス競技大会	ベスト 4	個人戦シングルス: 松岡歩夢 出場 喜多功 出場 宮尾浩平 出場 個人戦ダブルス: 松岡歩夢・喜多功 出場 久保田伊吹・宮尾航平 出場

体育局	県大会以上の主な成績		
クラブ名	大会正式名称(カッコ内略称)	結果(団体)	結果(個人)
硬式テニス部 男子	令和3年度北信越高等学校 体育大会 (兼第55回北信越高等学校テ ニス選手権大会)	出場	
	2021年 全日本ジュニア テニス選手権大会 長野県予選		18歳以下男子シングルス:松岡歩夢 ベスト16 喜多功 2回戦敗退 久保田伊吹 出場 18歳以下男子ダブルス :松岡歩夢・ 喜多功 出場 久保田伊吹・宮尾浩平 出場
	2021年(第76回)国民体育 大会テニス競技長野県大会 (少年)		男子シングルス:喜多功 出場 松岡歩夢 ベスト16
	令和3年度長野県高等学校 新人体育大会テニス競技大会 (兼第44回全国選抜高校テニ ス大会長野県大会)	ベスト8	
	令和3年度長野県高等学校 新人テニス選手権大会		個人戦シングルス:松岡歩夢 ベスト16 喜多功 ベスト16 菅原敬斗 出場 個人戦ダブルス :松岡歩夢・喜多功 ベスト16 若林大心・北村洸樹 出場
硬式テニス部 女子	令和3年度 長野県高等学校 総合体育大会テニス競技大会	出場	個人戦ダブルス:黒岩里音・下平日詩 出場 甘利怜佳・山岡菜月 出場
	2021年 全日本ジュニア テニス選手権大会 長野県予選		18歳以下女子シングルス:藤澤明日香 出場 下平日詩 出場 18歳以下女子ダブルス :黒岩里音・ 下平日詩 出場
	2021年(第76回)国民体育 大会テニス競技長野県大会 (少年)		個人戦シングルス:甘利怜佳 出場 下平日詩 出場 山岡菜月 出場
	令和3年度長野県高等学校新 人体育大会テニス競技大会 (兼第44回全国選抜高校テニ ス大会長野県大会)	ベスト8	
	令和2年度長野県高等学校 新人テニス選手権大会		個人戦シングルス:甘利怜佳 出場 水出楓香 出場 下平日詩 出場 藤澤明日香 出場 個人戦ダブルス :黒岩里音・下平日詩 ベスト16 甘利怜佳・山岡菜月 出場 諸山柚奈・水出楓香 出場 個人戦シングルス(1年生大会) 金井こまち 出場
剣道部	令和3年度長野県高等学校 総合体育大会 剣道大会	男子 ベスト16 女子 ベスト16	
	令和3年度長野県高等学校新 人体育大会 剣道大会	男子 ベスト16 女子 ベスト8	
山岳部	令和3年長野県高等学校総合 体育大会 第50回登山大会	男子11位 女子5位	
	長野県クライミング大会		MⅡクラス(男女混合種目) 7位 宮坂優太 8位 小林俊介 11位 高寺俊輔 13位 清水美桜
	全国高等学校選抜スポーツ クライミング選手権 長野県代表選考会		男子4位 中村 峻 女子3位 岡本 響 女子5位 中村有里 女子6位 重田陽菜
陸上部	U20日本陸上競技選手権大会		3000m 障害 13位 花岡寿哉
	東海陸上競技選手権大会		5000m 優勝 花岡寿哉、5000m 競歩 3位 田口紫音、1500m 4位 花岡寿哉 3000m 障害 5位 益山颯琉・ 8位 小林 隼人

体育局	県大会以上の主な成績		
クラブ名	大会正式名称 (カッコ内略称)	結果 (団体)	結果 (個人)
陸上部	長野県高等学校新人陸上競技 対抗選手権大会	男子総合 2位	5000m 優勝 武田寧登・6位 小林隼人、 3000m 障害 優勝 小林隼人・ 3位 成澤爽・4位 竹内朝輝 800m 2位 市川和英・3位 梅原悠良、 1500m 3位 市川和英・4位 武田寧登 5000m 競歩 7位 熊倉正之、 八種競技 5位 大木咲翔
	北信越高等学校新人陸上競技 選手権大会		1500m 4位 梅原悠良・5位 武田寧登・ 8位 市川和英 3000m 障害 2位 小林隼人・ 4位 成澤爽・7位 竹内朝輝
	長野県高等学校駅伝大会	男子 2位	
	北信越高等学校駅伝大会	男子 5位	
レスリング部	長野県高等学校レスリング 総合体育大会	優勝	50kg 級①井上雄星 55kg 級①高野航成 60kg 級①坂木颯来 65kg 級①白鳥夏希 71kg 級①遠藤勇馬 92kg 級①三井正信 50kg 級②田中宏尚 60kg 級②角本大地 65kg 級②倉崎暖 80kg 級②尾沼翔太 125kg 級②若林武 71kg 級③堀池建太
	北信越高等学校レスリング 体育大会	3位	55kg 級①高野航成 65kg 級①白鳥夏希 92kg 級①三井正信 71kg 級②遠藤勇馬 125kg 級②若林武 50kg 級③井上雄星
	全国総合体育大会レスリング 競技	ベスト 16	92kg 級ベスト 8 三井正信
	全国高等学校レスリング 新人大会	優勝	51kg 級①井上雄星 55kg 級①高野航成 60kg 級①角本大地 65kg 級①坂木颯来 71kg 級①倉崎暖 125kg 級①若林武 50kg 級②田中宏尚 80kg 級②堀池建太 65kg 級③市川瑛乙
	全国高等学校選抜レスリング 北信越大会	準優勝	55kg 級①高野航成 60kg 級①角本大地 65kg 級②坂木颯来 71kg 級②倉崎暖 51kg 級③井上雄星 ③田中宏尚 80kg 級③堀池建太 125kg 級③若林武
アーチェリー部	長野県高等学校総合体育大会	男子優勝	男子優勝 上原颯起 第3位 柳橋克哉 女子準優勝 梅原優佳
	北信越高等学校体育大会	男子 予選6位 決勝トーナメント1回 戦敗退	男子第3位 上原颯起
	全国高等学校総合体育大会	男子 予選敗退	
	長野県高等学校新人体育大会		男子 70m ①上原颯起 ②柳橋克哉 男子 50・30m ②鈴木結也 男女 30m ①宮崎碧彩 ②小木曾結菜 ③中沢未結
	全国高等学校アーチェリー 選抜大会		男子 上原颯起 出場
ハンドボール	長野県高等学校新人大会 ハンドボール競技大会	ベスト 16	
軟式野球	第113回長野県高等学校 軟式野球大会 (春季県大会)	優勝	
	第66回全国高等学校 軟式野球選手権 長野大会	ブロック準優勝	
	第114回長野県高等学校軟式 野球大会 (秋季県大会)	第3位	
フットサル部 男子	2021 第8回長野県 U18 フット サルリーグ	第3位入賞	

学芸局	県大会以上の主な成績		
クラブ名	大会正式名称(カッコ内略称)	結果(団体)	結果(個人)
吹奏楽部	長野県吹奏楽コンクール 県大会高等学校 B編成の部	銀賞	
	長野県マーチングバンド大会 長野県大会	優秀賞・代表	
	長野県高等学校マーチングバ トンフェスティバル	参加	
	マーチングバンド関東大会	銅賞	
	JapanCup 全国高等学校マー チングバンド選手権大会	フェスティバル部門 優秀賞 マーチングバンド部門 優秀賞	
	県高等学校吹奏楽フェスティ バル出演	参加	
美術部	第43回長野県高等学校美術展		石黒桃圭、藤沢菜奈、佐藤みなみ 県展選抜展示
書道部	第37回長野県高等学校書道展		部員11名出品展示
	第62回全国書道展		推薦賞 小澤紗也華 元島彩葵 特選 4名 金賞5名
	渋沢栄一四字語書道作品展		11名出品 下村あやな入選
ECC部	長野県高校生レシテーション コンテスト(オンライン)	準決勝進出 (3名)	
生物同好会	第23回日本水大賞・ストッ クホルム青少年水大賞	出展	
	第65回長野県学生科学賞	入選	
	長野県課題研究合同研修会兼 全国総文祭予選	参加	
放送委員会	NHK杯全国高校 放送コンテスト	優良賞 奨励賞	アナウンス部門優良賞：浦野帆乃佳 朗読部門優良賞：清水詩音 朗読部門奨励賞：宮島咲希 中澤凜菜
	T S B杯高校 新人放送コンテスト	優良賞 努力賞	アナウンス部門優良賞：土屋小百合 朗読部門優良賞：清水詩音 鈴木楓 朗読部門努力賞：田中陽菜
新聞委員会	第5回長野県高等学校新聞 コンクール	優秀賞	
国語科	うえだ七夕文学賞(俳句)		秀逸賞 宮沢 周真 帰り道上がる花火が道照らす
			入選 小林 遼太郎 グラウンドを夏と一緒に駆け抜ける
	うえだ七夕文学賞(短歌)		秀逸賞 大河内 ひかり 夏のよるプレイリストから流れ出る 静かな音で月も輝く
			入選 新井 華 梅雨過ぎて盛夏の着物に衣替えお気に入り着て納涼歌舞伎
		入選 福島 冴彩 夏色の茜色した太陽は 大海の青を奪って沈む 冴彩(さあや)	
情報科	日本情報処理検定協会 第12回文書デザインコンテスト		佳作入賞「千西一遇」坂元舞羽
アーティスティック スイミング (和田彩未)	第97回日本選手権 水泳競技大会 AS競技	テクニカル ルーティーン 3位	デュエット フリールーティーン 1位
		フリーコンビネーション 2位	デュエット テクニカルルーティーン 1位
			ソロ フリールーティーン 1位
			ソロ テクニカルルーティーン 1位
	第44回全国JOC ジュニアオリンピックカップ 夏季水泳競技大会 AS競技	チーム 3位	ソロ 1位
			デュエット 1位
		最優秀選手賞	

アーチェリー部の活躍

アーチェリー部顧問 若月匡史

令和3年度アーチェリー部成績

- ・長野県高等学校総合体育大会
男子団体優勝 男子個人第1位、第3位 女子個人第2位
- ・北信越高等学校体育大会 男子個人第3位
- ・全国高等学校総合体育大会 男子団体・個人出場 女子個人出場
- ・長野県高等学校新人体育大会 男子個人第1位、第2位
- ・全国高等学校アーチェリー選抜大会 男子個人出場



男女で全国総体出場は8年ぶり、男子団体での全国総体出場は13年ぶりのこととなります。結果だけを見れば活躍著しく思えるかもしれませんが、ここに至るには様々な困難、苦悩がありました。

1つは競技経験のある顧問がいらないということです。よくニュースでも扱われていますが、長野県内の中学校、高校の顧問の約6割がその競技の経験がないということで、これは全国の現場でも課題となっている事実です。それでも、才能のある生徒が上のステージを目指し、努力している姿を見ていれば、何とかしてあげたいと考えるのが教員です。微力な私ではありますが、環境を整えてあげることができれば、そのために奔走しました。

まずは指導者の確保です。これまでもアーチェリー協会の方の指導をうけながら練習をしていたのですが、上田自然運動公園までは時間も金銭もかかりました。頻繁に通うことは現実的ではなく、やはり学校の射場でできる指導が求められていました。一般的に考えて、高校生の練習の時間帯に合わせて指導できるという都合の良い方がそうそういるわけではないのですが、偶然本校アーチェリー部OBのUターンとタイミングが合い、コーチとして指導をお願いすることができました。しかし、OBとは言え交通費もかかる中、完全サービスで指導をお願いするというわけにはいきません。県立高校であれば外部指導員の制度があり、指導手当から保険までしっかりと整っています。本校にはそういった制度はありませんので保護者会と相談のうえ、手当は保護者会費からお願いすることになりました。

アーチェリー場の再整備にも着手しました。本校のアーチェリー場は西から東へ風が抜ける筒状の構造になっており、冬場は冷たい西風が、大きな筒の入り口で行射している選手たちに、容赦なく吹き付けます。風よけのため

の大掛かりな改修工事も検討したのですが、金銭的な部分で断念。安全面、可動性などを考え、試行錯誤してきたのですが、万全なものにはならず大変苦慮していました。保護者会からも何とかするべきだというご意見をいただき、シミュレーションを重ね、何回も話し合った結果、鉄製の頑丈なテントと暖房器具を保護者会から寄贈していただくことになりました。おかげさまで、冬の練習環境はかなり改善されました。

先述したようにすべてが順調に進んでいたわけではありません。新型コロナウイルスによる影響も数多くありました。全国選抜大会、県総体、全国総体の中止は該当学年にとってはひどくつらい思い出となってしまいました。全国選抜大会の出場切符を手にしていながらの中止でした。この時の選手と保護者の無念の言葉は今も忘れることができません。全国総体こそはと希望をつなげていたのですが、それも叶いませんでした。何とか県総体の代替大会だけでもと専門部を通して高体連に掛け合っただけですが、決定は覆りませんでした。

また、苦勞してようやく軌道に乗ったかに見えた外部コーチによる指導で



ですが、コーチの都合により継続できなくなりました。こちらもコロナの影響が少なからずありました。現在は自然運動公園で練習する日を増やし、社会体育の良いところと部活動の良いところを掛け合わせたハイブリッド型の練習形態となっております。もしかしたらこの形が部活動の新しいスタンダードになるのかもしれない。

アーチェリー部存続の危機にも見舞われました。現在在籍の2年生は1人しかおりません。この学年の入学時はコロナ不安による休校の真っ最中で新しいことに取り組みにくい状況でした。たとえ1人でもアーチェリー部の伝統を紡いでくれたことに感謝しています。同学年の仲間がいらないことや先行き不安な状況でも、地道に努力して続けてきたからこそその下に後輩が良くまとまっているのだと思います。

他の部活動とは事情がいくつも違うアーチェリー部ですが、多くの方の支えなしでは成り立たない部です。顧問としては今後もその多くの繋がりを大切に、感謝しながら生徒の成長を全力でサポートしていきます。



不撓不屈

陸上部顧問 帯刀 秀幸

陸上部の一年を振り返ってみると陸上部にとって様々な出来事があった。波瀾万丈だったこの一年を振り返ってみようと思う。

今年度のチームは歴代最強の選手たちが揃っていた。三年の花岡寿哉は昨年度の県高校新人大会の5000mで二連覇を達成し、今年度になっても1500mと5000mで全国ランキング上位の記録を出していた。同じく三年の田口紫音も5000m競歩で全国ランキング上位の記録を出していて、花岡と共にインターハイの最有力候補に挙げられていた。また、三年の益山颯琉も昨年度の県高校新人大会の3000m障害で好記録を出し、全国高校ランキングで上位にランクインされていて、益山もインターハイ出場の期待がかかる選手であった。その他にも力を持った選手がチーム内には沢山いて、北信越やインターハイを目指せる最強のチームを作り上げることができた。五月中旬に行われた東信高校総体では、力通りに花岡が1500mを大会新記録で優勝。田口も5000m競歩を大会新記録で優勝し、その他の種目でも上位入賞を果たし、チームはインターハイ出場に向けて幸先の良いスタートを切ることができた。東信高校総体の勢いそのままに県高校総体でも選手たちが躍動するはずであったが、選手たちを待ち受けていたのは厳しい現実だった。

県高校総体の行われる会場に前日入りし、選手たちが調整練習を終えたすぐ後に、私の携帯電話に一本の電話が入った。電話は学校に残っている部員からで、学校が明日から臨時休校になるといった内容であった。一瞬耳を疑った。新型コロナウイルス関連で学校が休校になると、高体連のガイドラインに従い部活動禁止や対外試合禁止となる。つまり学校が休校になるといこう

とは選手たちが県高校総体に出場できなくなることを意味する。すぐに副顧問や管理職に確認したところ、臨時休校は事実であり、次の日からの大会参加は認められないとのことであった。調整練習が

終わり、さあ県高校総体を頑張るぞと意気込んでいる選手たちに、明日からの大会に出場できないという事実を伝えなければならぬと考えると目眩がしそうだった。選手たちを集め、大会に出場できない旨を伝えると、選手たちはその事実戸惑い、混乱し、そして悲しみに暮れて泣いた。私も、選手たちに告げた事実が現実のものではなく夢だったらいのにと、いつまでも現実を受け入れることができないでいた。選手たちはどこにもぶつけることができない苦しみや悲しみを抱え、走ることができなくなってしまった陸上競技場を後にした。

気持ちの整理がつかないまま時間は流れていった。県高校総体が行われ、北信越高校総体が行われ、インターハイが行われた。自分たちが出るはずであった大会、そのスタートラインにさえ立つことも許されなかった悔しさが、それぞれの大会の結果を見ることがさえも躊躇させた。今年度はインターハイ出場して勝負できる選手が揃っていただけに、もしうちの選手が走っていたならと考えると余計に悔しくなった。特に三年生は高校最後のインターハイ予選を集大成と考え、日々厳しい練習に取り組んできていただけに、彼らのことを考えると心が苦しくなる。目標を失った選手たちに次の目標に向け



て頑張れとは言えない。ただ、目標を失った選手たちにはどんな試合であれ、練習してきたことを披露する場として試合を走らせてあげたいと思った。すぐに県内の記録会や県外の記録会に申し込みをして出場をした。三年の花岡は大阪で行われたU20日本選手権に専門外の種目の3000m障害で出場をした。どれだけ試合に出場しても、どれだけ全国規模の大会に出場しても、インターハイ予選に出場できなかった心の傷は癒やされることはない。しかし、そうすることでしか我々は前に進むことができなかった。

陸上部は七月の長野県選手権大会で十種目で入賞、八月の東海選手権では三年の花岡が5000mで優勝した他に5種目で入賞。九月に行われた長野県高校新人大会では12種目で入賞し、男子総合得点で二位に入った。十月の北信越高校新人大会には六名が出場し、六名全員が入賞。勢いそのままに長野県高校駅伝では過去最高順位の二位、北信越高校駅伝でも2時間8分37秒の本校最高タイムで過去最高順位の五位に入った。十二月に行われた県外の大学記録会では花岡が5000mで13分48秒29の高校歴代16位の好タイムで走り、一月に行われる都道府県対抗男子駅伝の長野代表に選ばれた。西高陸上部の過去最高の結果が生まれたのは「悔しさをバネに」とか、「あの日の経験があったから」とかいった綺麗事ではない。インターハイ予選を辞退したあの日、選手たちは大きな絶望を感じた。だが、辛い過去から逃げず、決して腐ることなく、あの日の悔しさをいつ何時も忘れることなく走り続けてきた選手たちだからこそ成し得た結果である。選手たちは本当に辛かっただろうが、これからの人生だって辛いことや苦しいこと、絶望することがあるかもしれない。しかし、絶望を乗り越えて前に進むことができた選手たちはどんな困難にも負けない強さを身に付けたはずだ。チームも今回の経験を通して真の強さを身に付けられたと感じる。あの日の悔しさをこれからも忘れることなく、不撓不屈の精神でまた部員たちと共に歩んでいきたいと思う。輝かしい未来のために。



放送委員会「変化対応」

放送委員会顧問 小林 稜 弥

はじめに

今年度、本校放送委員会は個性豊かなメンバーにより構成されており、各人のその個性を遺憾なく発揮することができた一年であったように感じています。今年度の放送委員会は既存の活動に加え新型コロナウイルスの影響もあり、大きくその活動の幅を広げることがとなりました。本稿ではその活動についてご紹介いたします。

(1)校内ライブ放送機材の設営・運営

昨年度より、本校に導入された富士ソフト社「みらいスクールステーション」校内ライブ機能の運用を本校放送委員会が担当しております。校内ライブ放送機能とは校内LANとカメラを使用し会場で撮影された映像を教室へと配信する機能、校内放送システムのことであり、新型コロナウイルス感染症対策、校内の密集回避の手段として本校では始業式・終業式をはじめ、全校集会、文化祭、体育祭とあらゆる校内行事にて活用いたしました。

一斉配信システムに関するノウハウが全くない状態からのスタートであり、当初は各イベントにて一部放送が乱れる映像などの問題が発生しました。校内LANの整備をいただくというハード面、生徒自身で設置から校内ライブ機能の運営ができるよう校内ライブ放送機材一つひとつを撮影し設置手順を明記したマニュアルを放送委員長と連携し作成するというソフト面の両面から映像配信における問題の解決に当たりました。本マニュアルを作成したことにより生徒自身で機材を組み上げることが可能となっただけでなく顧問があえて手を出さずに、委員同士が対話しながら間違っては組み上げ直し間違っては組み上げ直しを繰り返しながら生徒自身の力で設営から放送ができるようになりました。また、行事ごとに撮影機材の設営・解体を行う

ため、生徒自身の技術力が向上し当初（2020年4月）1時間を要した機材の組み上げを本年度秋（11月）にはおよそ15分で組み上げ終わることができるようになりました。

(2)クラスマッチ・学校見学会・文化祭など学校行事の運営

本年度は「LINE コロナ」の状況が続き、多くの行事が縮小や制限がかけられる事態となりました。文化祭では3学年のみ体育館の入場が許可され、1・2学年は校内ライブ放送の配信を視聴するという形式、クラスマッチでは昨年度より教員を含め学校全体で活用するようになったマイクソフト社「Teams」・つい先日教員に導入されたタブレット端末「Pad」を利用しながら中継を行うことを企図し、昨年度よりも高画質の映像で競技風景の視聴が可能となりました。

また、学校見学会では、参加中学生の皆さんが体育館への入場ができなかったため校内ライブ放送を最大限活用し全体会の司会を委員が務めることとなりました。西高伝統の生徒会太鼓や西高自慢の吹奏楽部の演奏を中継し、参加中学生の皆さんに対して西高の伝統と西高の新たな技術を体験いただき、参加した中学生の中には「生徒会太鼓にすごく迫力を感じて入学したいと思った」との感想があり、生徒会太鼓の魅力を発信することができたのではないかと考えます。また、新年には吹奏楽部の定期演奏会のアナウンス、照明操作にも参加し新たな活動に参加しています。

また、今年度の西高祭では、昨年度卒業生を招集しそれまでに培ったスキルと設営のノウハウを在校生に対して提供してもらったことも重要なことであつたと考えます。担任業務で顧問が不在の状況であつても自ら思考し試行



する。「照明が点灯しないからここを組みなおしてみよう」と先輩の監督の下で様々な失敗を重ねることができたこと、知識や技術のバトンが受け渡されていくことができたこともとても良い循環を作ることができたように考えます。

前述のように今年度の放送委員会は新たに導入される機材を活用しながら新たな校内放送の在り方、校内行事の演出の在り方を追求・模索することができたのではないかと感じています。新たな技術や社会の変化に柔軟に対応しながらその場面、場面にあつた演出、価値を生み出すことができるよう、時代に取り残されることのないよう「変化対応」しながら放送委員会の活動をさらに活発化させていきたいと考えます。

(3)放送コンテストへの参加・校外行事の運営

昨年度は新型コロナウイルスの影響によりデータ視聴のみに限られたNHK高校放送コンテスト長野県大会が今年度は会場にてアナウンス・朗読部門で参加することができました。大会参加者は初めてホール全員の視線を集めながら朗読、アナウンス原稿を読み上げることにいささか緊張した面持ちで臨んでいた。結果は優良賞及び奨励賞となり、生徒も顧問もアナウンス、朗読技術においてまだまだ未熟であるということを痛感した大会でありました。

11月にはTSB杯（長野県高



等学校新人放送コンテスト）が開催され、大会を経験するのが初めてのメンバーもいた中、検討し当日参加者全員優秀賞をいただくことができました。最後の好評では、TSBアナウンサー伊藤さまより「放送の表現は芸術ではない。好きなものを好きなように表現するのではなく、相手の求めるものを表現することが求められる」との言葉を聞き、生徒は「はっ」としたのではないのでしょうか。アナウンス技術、発声の技術などまだまだ改善の余地があり、これから生徒と対話しながら技術の探求を続けていきたいと考えています。

おわりに

本校の放送委員会の今年度の活動について、以上3点の視点からご紹介いたしました。今年度は新型コロナウイルス感染症という未曾有の有事に直面し、が学校教育にもさまざまな制限がかけられました。国際化・グローバル化が進行し変化が激しい現代社会において新たな技術・知識を取り入れ時代の潮流に柔軟に「変化対応」することがこれからの生きたる生徒たちに求められる資質・能力だと考えています。そのために他人と対話しながら他人と主体的にかかわりを持ち新たな価値を生み出す。今年度の放送委員会はその体験が実施できたのではないかと考えます。今後もこの姿勢を貫き「変化対応」できる人材を養成していきたいと考えます。



初担任を終えて

三年三組担任 村上 海

母校での初担任を終えることができました。すべてのことが順調にいったわけではなく、三年間で多くの壁にぶつかることもありましたが、多くの先生方や保護者、生徒に助けられここまで来ることができたことに感謝します。西高は私に教師になるという夢を与えてくれ、人間として成長させてくれた場所です。次は私が何か伝えるという立場になりましたが、成長するという意味では今も昔も変わりません。生徒たちと一喜一憂しながらも、大切な時間を過ごすことができたと感じています。

スマートフォンが普及し、すべてのことがデジタルで管理される時代の中、学校で学ぶ意義は何か、それを考えることがありました。しかし目の前にいる仲間と面と向かって関わることは、デジタルの世界ではまだできないことです。時には喧嘩しながらも、誰かに何かを、自分の言葉で伝えることの重要性は昔から変わりません。どの学校も同じ状況にあると考えられますが、SNSの利用や正しい情報の得方等、意識して指導をする必要があります。その中でも、リアルの世界で生き抜くことの重要性を、担任として伝えていくことが求められていると考えました。

私のクラスでは、入学時、クラス替え時に「三つの間」を大切にすることを目標として伝えました。「三つの間」とは、「時間」「空間」「仲間」のことを指します。三年間という限られた時間を、クラスや部活動といったそれぞれの空間で、大切な仲間たちとどう過ごしていくかが大事であるかを伝えてきました。高校生ともなれば、担任として全ての指示をする必要はないと思います、自分たちで考え行動させるようにしました。やる時はやる、それが体現されたのは三年次のクラスマッチでした。生徒たちが楽しんでくれればそれでいいと思っていました。一人ひとりの熱意はすごいものでした。結果的に総合二位になることができましたが、一人ひとりの熱意はすごいものでした。

この三年間を語る上で避けることができないことは、新型コロナウイルスについてです。一年次には何もなく、初担任といっても自分のやるべきことは変わりませんでした。しかし進級目前に新型コロナウイルスの流行、休校、オンライン授業と今までに誰も経験をしたことがないことが次から次へと舞い込んできました。修学旅行の変更、学校行事の中止、縮小、生活面での制限等、生徒たちには多くの我慢をさせてきました。その中でも楽しみを見つけ、行動してくれる子どもたちが多くいました。どの行事をとっても、やってみ

たら楽しかった、規模は縮小したけどできて良かった、といった感想を持つ子が多く、私自身とても救われました。これからの将来、コロナ禍で多くのことを乗り越え、高校時代は大変だったけど楽しかったと、笑って過ごしてくれることを望んでいます。

私が担任をして感じたことは、生徒は勝手に成長していくことです。高校は義務教育ではなく、生徒一人ひとりが自らの意志で進学を選択し、西高に通っています。とにかく考える、わからなかったら聞け、責任をもって行動しろ、誰かのために行動しろ、感謝を忘れるな。挙げればきりがありませんが、これらの具体的な中身については生徒自身に考えさせていました。責任の取り方もわからず、自分勝手だった高校一年生が、二年も経てば後輩のために頑張る高校三年生へと成長していました。私が彼らに何かをしてあげられたかはわかりませんが、成長した姿を見ることができうれしく思いました。

社会情勢も変化し、教育現場も刻々と変わっていく状況ですが、すべてに対応しなければなりません。また、これからはタブレット等を用いた授業展開をさらに考えていかなければならないでしょう。生徒とデータ上のやり取りの中で得ることは多くあるかもしれませんが、それは多くあるかもしれません。しかし、教師として本質的に変わらないことは先に書いたことです。私たちが子どもたちに何を伝えることができるか、リアルの世界で向き合っていくべきことです。そして三つの間をいつまでも大事にしてもらいたいのです。



令和3年度
上田西高の教育 第66号
令和4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

