上田西高の教育

クラスマッチ（学年別クラス対抗リレー）

元サッカー日本代表　大久保嘉人さん来校

書道パフォーマンス全国大会

生徒会太鼓（西高祭一般公開）

第 67 号　2023. 3．4 発行

			ページ
ユネスコスクール	理事長	水野一成	2
タフで優しく	学校長	佐藤純也	4
第十四回ユネスコスクール 全国大会／ ESD 研究大会報告	教頭	中村幸一	6
ICT 教育の推進	教務係	宮﨑貴紀	7
総合型選抜・学校推薦型選抜に向けて	進路指導主事	立堀哲也	8
総合的な探究の時間の計画と実践	探究プロジェクト	原　公彦	10
一学年『長野県魅力発見プロジェクト』	一学年ルーム長会指導	渡邉佳子	11
コロナ禍での修学旅行	二学年修学旅行係	和田直樹	12
学習活動	学習担当	小林稜弥	13
ルーム長会の取り組みについて	ルーム長会担当	片桐拓磨	15
新たな西高祭へ	西高祭実行委員会顧問	大藪将也	16
第三回 UNMP（上田西高校学びプロジェクト）	生徒会係	森下　暁	18
		各担当者	
英語教育・国際教育の取組み	国際教育係主任	山岸真由子	22
高校生の持つ可能性～軟式野球部、全国大会・団体出場～	軟式野球部顧問	清水　直	24
第二回全国高等学校書道パフォーマンスグランプリ本大会への軌跡	書道部顧問	白井道彦	26
西高生の活躍（トピックス）		各部活動顧問	28

上田西高等学校

ユネスコスクール

理事長　水野一成

昨年十一月二日、文科省から県私学振興課を通じてユネスコスクール加盟承認証が上田西高に授与されました。長野県下四番目の高校としてASPnet（UNESCO Associated Schools Network）に加盟しましたので、ユネスコスクールとしてユネスコの理念を実現するために国内外の学校と連携し、平和や環境など地球規模の諸問題に対して、次世代の若者が対処できるような新しい学びも目指して参りたいと思います。

そして、加盟承認はゴールではなく新しいスタートでありますから、このネットワークを活かした活動を通じて、西高の生徒一人ひとりが更に輝ける場を増やしていってほしいと願っています。

【ユネスコ憲章前文より】（先の世界大戦への反省から１９４５年に採択）

・戦争は人の心の中で生まれるものであるから、人の心の中に平和の砦を築かねばならない。

・相互の風習と生活を知らないことは、人類の歴史を通じて世界の諸人民の間に疑惑と不信をおこした共通の原因であり、この疑惑と不信のために、諸人民の不一致があまりにもしばしば戦争となった。（以下５項略）

【ユネスコ学びの４本柱】

● Learning to know（知ることを学ぶ）
複雑な世界の理解に備え、将来の学習のための基礎を作る

● Learning to do（為すことを学ぶ）
グローバル化する経済や社会において機能するためのスキルを身に着ける

● Learning to be（人間として生きることを学ぶ）
個人がそれぞれの知的・社会的な可能性を活かせる、バランスの取れた情緒と身体を育む

● Learning to live together（共に生きることを学ぶ）
個人や社会が平和的に共存できるように、社会のあらゆるレベルでの人権・民主主義・異文化理解と尊厳・平和と人間関係に触れる

ユネスコスクールという新しい称号を得て特別なことのように聞こえますが、これまで西高が長年取り組んできた国際交流活動や、課題解決型学習として身近な地域社会と連携した活動の意義を、グローバルな視点から捉え直して加盟を認めていただけたものと理解しています。

二〇一六年五月の学園理事会に提案し承認を受け、申請テーマを国際交流プロジェクトと地域貢献プロジェクトに絞って展開しました。教育現場の様々な活動のチャレンジ期間一年を経て、二〇一九年には申請書について文科省とユネスコスクール事務局から活動内容の確認や、英文の言い回し等細かい指導を頂きました。国際機関のコロナ禍の停滞の影響などもあり、提案から承認まで六年もの時間を要しました。

本美元校長先生はじめユネスコスクール委員の先生方、長年現場で生徒達の活動を支えてくださった諸先生方の尽力に改めまして感謝致します。

上田西高の国際交流は、「世界は広い、しかし狭い。そして益々近くなるのだから、もっともっと学ばなければならない。小さい島国の子ども達がこのことに気付くのは早い方が良い」という水野春海元理事長の信念のもと、一九九五年太平洋戦争終結五〇年にシンガポール修学旅行を実施して以来、サイパン・香港・台湾など十地域六カ国との三〇年近い実績があります。

個人の留学に関しては、更に遡って一九八八年、アメリカからの交換留学生の受入れに始まり、二〇二三年一月末で派遣・受入れ留学生あわせて十六カ国の一五六六名にも及びます。語学習得のみならず、自立して考え行動しなければならない環境におかれ、どの生徒もひと回り大きく成長し国際理解と友情を深めて帰ってきます。

そして上田西高の地域貢献は、一九八七年に現在地に移転して以来、生徒会・部活動・クラスが身近な課題解決のために地域の清掃活動やイベント参加などを脈々と続けてきており、ホタルの小川を守る活動や千曲川の水質調

unesco
Associated Schools Network

Certificate of Membership
UNESCO Associated Schools Network

Ueda Nishi High School
Shimoshiojiri Ueda-shi, Japan

Audrey Azoulay
Director General of UNESCO

April 2022

Education 2030

ユネスコスクール加盟承認証

査の講座も実施しました。昨年一〇月には長野大学淡水生物学研究所において、水質調査を行い特定外来種であるウシガエルの防除について検討しました。近年、「SDGs（Sustainable Development Goals）持続可能な開発目標」とか「ESD（Education for Sustainable Development）持続可能な開発のための教育」という言葉を多くの場面で聞きます。高校生による身近な小さい活動でも地球環境を考える学びの第一歩という意識が高まりました。

さて正式な加盟承認の前年、二〇二一年八月に上田西高校はユネスコスクールキャンディデート（候補校）として認められましたので、日本ユネスコスクール事務局としばしばやり取りをしておりましたところ、昨年三月頃国際交流担当のY先生がやってきて「事務局から、海外の高校とオンライン交流をしませんか？・・という問い合わせが来ています。」

という報告がありました。オンライン交流なら機材も実績も充分あるし、日程さえ都合がつけば誠に結構なことと思っていると、

「相手校がロシアの高校なんです・・・」

Y先生の躊躇はもっともです。その少し前の二月二五日の朝刊トップ記事は各紙『ロシアによるウクライナ侵攻』でしたし、瓦礫と化した街に茫然と立ち尽くして顔から血を流すウクライナ女性の信毎の写真には胸が潰れる思いでした。新聞の論調は大国による軍事侵攻を非難し、国際法違反を主張するものばかりでした。高校生には大きすぎる想定外の事態です。（これまでどんな国の高校生とも友情を育むため、まず互いを理解し合おうと努力してきた西高生に、いきなり政治的な重い課題を負わせることにならないか・・ロシアの高校生とも屈託なく交流できる日はきっとくるはず。今ではない）そんな思いから「今回はやめておきましょう」ということになりました。

加盟申請を計画した時点では全く予想していなかった事態に直面し、複雑に絡み合う国際社会と、混迷する政治的諸問題に関する情報の不確実性などから生徒達を守り、学びを深めることの重要性を改めて感じました。

姉妹校からの留学生と共に

それから約一年経ちますが残念ながら事態はまだ収束していません。大人の政治的事情とは切り離して、無力な一般市民として高校生同士が意見交換できたとしたら、むしろ一年前の方が好機だったのかもしれないと思いながら、次代を担う両国の高校生のためにも一日も早い収束を願うばかりです。

前述の【ユネスコ憲章前文】と【学びの四本柱】を静かに読み返します。

戦後生まれの私は、不覚にも学園創立時の先輩諸氏の『平和への想い』を考えたことがありませんでした。戦後高度成長期の希望に満ちたエネルギーが結集して学園が新設されたという明るい側面しか想像できませんでした。

しかしながら終戦から十数年後、設立に立ち上がった当時の上田市民に、先の大戦で苦労しなかった人などあろうはずありません。辛い記憶に苦しんでいた人もあったでしょう。初代理事長・水野鼎蔵も長男と次男が戦死しました。渡米し写真家として活躍したハリー・K・重田は、アメリカで敵国民として苦しい立場を経験しました。戦後シカゴで再会した二人が「互いの苦労話と郷里の若者への想いを語り合った」というのは、『平和への想い』だったのではないでしょうか。

「自主性」「社会性」「質実剛健」「明朗闊達」という校訓に、当時の上田市民が次の世代へ伝えたい心の叫びとして、戦前・戦中の軍国教育への反省と不戦の誓いが込められたとしても不思議ではありません。西高生にはユネスコ憲章の精神と世界の歴史から多くを学び、先人の想いも引き継いで逞しい人材に成長してほしいと思います。

『奪い合えば足りず、譲り合えば余る』という言葉があります。日本はエネルギー資源が乏しく、食料自給率も非常に低い国です。奪い合うことなく、他国にも分け与えられるほど豊富なものが「若者の知恵」であってほしい、「目に見えない宝」であってほしいと切に願っています。

Member of
UNESCO
United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
UNESCO Associated Schools

ユネスコスクール許諾ロゴマーク

タフで優しく

校長　佐藤純也

コロナ三年目となる今年、昨年・一昨年と違うのは、感染対策に気を配りながらも中止や行動制限は明らかに減少し、学校教育活動やイベント等が実施できているということです。

第五八回西高祭は「NEW～持続可能な物語を語り合おう～」をテーマとし、限定的ながら一般公開も三年ぶりに実施しました。文化系クラブの発表をメインとした校内祭、SDGsの目標にそれぞれ取り組んだクラス企画から後夜祭まで、仲間と力を合わせて作ったからこそ、最高の感動が味わえたものと思います。また、ここ二年間は新型コロナウイルス感染拡大のため留学および国際交流は中止を余儀なくされましたが、渡航制限が緩和された今年、ついに長期・短期の留学が再開されました。コロナ禍の不安よりも、フィリピンのエンデラン大学でマンツーマンの英語授業を柱に、語学力に磨きをかける十一日間に胸躍らせている、そんな生徒の顔が印象的でした。このように学校も社会も以前のように動きだした「コロナ三年目」、上田西高校では生徒諸君の向上心と教職員の的確な支援により、学校教育活動を力強く前に進めることができました。

部活動においても多くの大会等で活躍が見られました。レスリング部（男子団体・個人六階級）、アーチェリー部（男女団体・個人）、陸上部（二名）が全国高等学校総合体育大会（インターハイ）にコマを進め、全国高等学校総合文化祭（とうきょう総文）には吹奏楽部と新聞委員会が出場しました。吹奏楽部は、全国高等学校マーチングバンド選抜大会とジャパンカップ二〇二二日本選手権にも出場しました。書道部は、第二回全国高等学校書道パフォーマンスグランプリ北陸大会優勝に加え、日頃の書道パフォーマンスをとおしての地域活動に大きく貢献したことが評価され、長野県私学教育協会より表彰されました。硬式野球部は、春季長野県大会で優勝し、北信越大会では準優勝でした。軟式野球部は、長野県代表として臨んだ夏の北信越大会で優勝し、全国高等学校軟式野球選手権においてベストエイトに入る好成績でした。十月に栃木県で行われた国民体育大会には、本校の生徒が長野県代表としてレスリング、アーチェリー、軟式野球、サッカーの四競技に選出され、この内レスリングの高野航成君が少年男子フリースタイル55kg級で三位、同じく坂木颯来君が少年男子グレコローマンスタイル65kg級で第五位に入賞しました。

生徒諸君の活躍に加えて、卒業生の話題を紹介します。令和四年の三月に本校を卒業し、プロ野球の読売ジャイアンツに入団した笹原（ささはら）操希（みさき）選手が一二月二〇日に硬式野球部監督の吉崎琢朗先生とともに校長室を訪ねてくれました。笹原選手は現在シーズンオフで、来シーズンに向けて本校の施設で自主トレを行っています。プロになって良かったことは、これまではテレビでしか見たことがなかった選手に野球のことなどを聞くことができたことで、特にキャプテンであり首位打者に輝いたこともある坂本（さかもと）勇人（はやと）選手の話しは、毎年レギュラーで出場し続けている選手らしく、野球に対する考え方や取り組む姿勢など特に印象に残っているとのことでした。監督・コーチは、こちらから何か聞かないと指導や助言はなく、あくまでも自主性が重視されるので、詰め込んだり強制されることはなかった上田西高校の指導スタイルと、自主練の時間が他校より長く、そこで考える習慣が身についていたのがプラスになっているようです。一年目の今年は、当然ながら野球漬けの毎日で、体の疲労に加えて精神的な疲労や心の疲れもあったので、シーズンをとおして乗りきれる心身の土台を上田西高校で作りたい、とも言っていました。来シー

長野県私学振興大会で実演した書道部

ズンの目標は、プロ野球の二軍戦にあたるイースタンリーグで八〇試合ぐらいに出場し、育成選手から支配下選手になりたい、ということでした。吉崎監督は「監督冥利に尽きる」と言葉を送るとともに、何か心に期するものがあるように見えました。硬式野球部の後輩たちには、甲子園に行ってほしいし、プロに入ってほしい、というメッセージが送られました。

翌日には、上田西高校で笹原選手の一年先輩にあたり、同じくプロ野球阪神タイガースの高寺望夢選手も合流しました。聞けば、笹原選手がプロ野球を目指すきっかけとなったのが、高寺選手がドラフト会議で、阪神タイガースに指名された時だったようです。高寺選手は今シーズン、一軍の試合に八試合出場し、三本のヒットを記録しました。特筆されるのは、ヒット三本すべて二塁打だったことです。本人は、もっとヒットを打たなければいけなかった、と反省の弁を口にしていましたが、今シーズンの自分なりの手ごたえと来シーズンにかける意気込みが感じられました。笹原選手同様、一月中旬まで本校で自主トレを行う予定です。高寺選手と笹原選手の今後の活躍を期待したいと思います。

プロ野球選手の二人と話をしていて感じたのは、「タフで優しい」ということです。誠実で優しい人柄に加え、自ら考え行動する力を備えており、まさに「タフで優しい」という言葉がぴったりです。「タフで優しい」といえば一人のアスリートの顔が浮かびます。五回のオリンピック出場を果たした、スキー・モーグルの上村愛子選手です。私は、十年ほど前に仕事で上村選手と対談をする機会があり、いろいろなお話を聞くことができました。

上村選手は高校三年生で初めて出場した長野オリンピックでの七位から、その後ソルトレイクシティオリンピックでは六位、次のトリノオリンピックでは五位と順位を一つずつ上げました。ワールドカップでは、十回の優勝と三〇回を超える表彰台、世界選手権では二度の優勝と四回の表彰台という素晴らしい成績を残した上村選手ですが、オリンピックではメダルに縁がありませんせんでした。メダルを目指す最後のオリンピックとして臨んだ二〇一〇年のバンクーバーオリンピックでも四位と悲願のメダルに届きませんでした。その時、涙を流しながら「なんで、こんな一段一段なんだろう」と語り、多くの人の涙を誘いました。その後は休養しながら引退も考えたそうですが、改めてオリンピックの大舞台で戦うと決め、二〇一四年のソチオリンピックに出場しました。結果は前回同様四位となり、五大会連続入賞という快挙を成し遂げたものの、悲願のメダル獲得には惜しくも届きませんでした。

高寺選手　笹原選手

そのような上村選手のメダルを追い求める姿を見るたびに思い出す言葉があります。それは『タフで優しく』という言葉です。もう亡くなられていますが、劇作家で演出家の、如月小春さんと言う方が、ある新聞の座談会で「次世代への期待は」と問われ、次のように応えています。「自分の頭で考える力、自分から行動する勇気、その結果を受け入れる強さ、この三つがある人間になれたらと思います。平たく言えば、『タフで優しく』ということです。」このような言葉でした。オリンピックでのメダルに挑戦し、跳ね返されても何度でも何度でも挑み続け、周囲への気遣いを忘れず、常に謙虚な上村選手はまさに『タフで優しい』人間だと感じています。上村選手については、以前新聞にも紹介され、知っている人も多くいると思いますが、生まれながらの病気や小学校から中学校まで続いたいじめを克服し、母親の「人に嫌がられることや、自分が悪いことをしていないのなら、もっと強くなろう」という言葉と、娘を思う母親の深い愛情に支えられて育ったと聞いています。その生活の中から上村選手の「タフで優しい」生き方が育まれてきたものと考えます。

是非、生徒の皆さんには、この上田西高校での学校生活は勿論、これからの人生でも、失敗を恐れず、様々なことにチャレンジし、そして失敗した時も、後悔や他人のせいにすることなく、その結果を素直に受け入れ、原因を探った上で成長していく、そんな上村選手や高寺選手、笹原選手のような『タフで優しい』生き方を目指して欲しいと思います。

第十四回ユネスコスクール全国大会／ＥＳＤ研究大会報告

教頭　中村幸一

令和五年一月二十二日（日）にテーマ「子どもの未来、教師の未来、学校の未来―ＳＤＧｓを目指した学校教育・学習活動を探る」と題して全国大会が行われました。

今回記念すべき第一回の全国大会で会場になった渋谷教育学園渋谷中学高等学校で二回目の開催となりました。この学校には以前、教育課程の研修でお世話になった学校であり、私自身二回目の訪問でした。渋谷教育学園渋谷中学高等学校、通称「シブシブ」は、ＥＳＤ教育の先駆者です。二十一世紀の国際社会で活躍できる人間を育成するため「自調自考」の力を伸ばすことを根幹に、国際人としての資質を養う、高い倫理感を育てる事を教育目標として「自らの手で調べ、自らの頭で考える」正しいかどうかを判断し、責任ある行動がとれる人間を育成しています。

以下は、詳細な研修タイムテーブルです。

九時三十分～「開会挨拶」文部科学大臣と渋谷教育学園中学高等学校長のお二人から開会のあいさつを頂きました。お二人とも女性であり、男女共同参画を推し進めている日本を感じ取ることができました。

九時四十分～「ユネスコスクールとしての取組事例」渋谷教育学園渋谷中学高等学校の高校一年生が発表してくれました。紙面の関係上詳細な内容は記載できませんが、探究活動を通して生徒が生き生きとしている姿を見ることができました。

十時～「文部科省国際統括官付国際戦略企画官より施策説明」十時三十分～「パネルネルディスカッション」多摩市立東寺方小学校教諭・奈良教育大学付属中学校教諭・中部大学第一高等学校教諭・広島県立広島国泰寺高等学校教諭の四名より活動報告がありました。特に中部大学第一からの校内でユネスコスクール委員会を組織し持続的にＥＳＤ教育を行う工夫をされている内容は本校にも生かせることが多かったです。十二時十分～「ランチョンセミナー」お弁当を頂きながら三団体からお話を聞くことができました。特に株式会社ファーストリテイリング様の「届けよう。服のチカラプロジェクト」は非常に興味を持ちました。十三時三十分～「ポスター発表・研究協議会・閉会式・ＥＳＤ大賞表彰式」午後の部で特に印象に残ったのは福島県只見町教育委員会の取組です。町全体でＥＳＤ教育を推進している実践にはこれからの西高と相通じるものを感じ取ることができました。

最後に

今回参加して感じたことは対面での研修の大切さです。ここ数年コロナ禍でオンラインは何度も参加しましたが、人と人との距離感がまったく違うことを改めて感じました。ユネスコスクールの先生方、生徒の皆さんの取組の熱量を肌で感じることができました。これはオンラインではあまり得られないことです。

また本校の今までの取り組みや、現在行っている教育、これからやろうとしている教育全てが間違った方向でないことを再確認できたことは非常に大きい成果でありました。コロナ禍で開催されるか心配されましたが、私にとって良い一日を過ごさせて頂きました。渋谷教育学園の校長先生、文部科学省の方、企業の方、ＥＳＤ推進委員の方、多くの方と名刺交換ができ、それぞれの立場でＳＤＧｓ・ＥＳＤ教育の推進に力を入れていられることもしっかりと確認することができました。ＳＤＧｓ、ＥＳＤの共通のキーワード「持続可能」をいかに続けられるかです。まず本校の持続可能も大切です。学校が存続しなければ我々の教育もできません。まさにその部分は我々教師集団の課題です。生徒共に大きな探究課題にしっかりと取り組んで行きたいと思います。

ＩＣＴ教育の推進

教務主任（ＩＣＴ担当）　宮　﨑　貴　紀

〔タブレット導入までの経緯〕

文部科学省が推進するＧＩＧＡスクール構想に基づき、今年度の１年生から１人１台のタブレットが導入されることになったため、本校でも、昨年度よりタブレットの導入に向けた準備を進めてきた。

タブレットの導入方法には、大きく分けて３つの方法がある。まずは、国や自治体が購入し貸与するという方法。この方法は公立や義務教育で主に採用される方法となる。次に、いわゆるＢＹＯＤといわれる方法。生徒個人が所有するタブレットを学校に持ち込むという方法。しかし、一口にタブレットといっても各社から様々なタブレットが販売されており、また、そのタブレットによって採用されているアプリも異なる。そのため、全員に同じ学習環境を用意できるかという点で大きな疑問が残る。そこで、本校としては３つ目の方法、全員に同じタブレットを一括で購入するという方法を採用した。この方法のメリットは、全員にまったく同じ学習環境を用意できることはもちろん、一括購入だから加入できる手厚い保証制度に入れること。３年間の学校生活の中では、破損や故障という事態が容易に想定できるが、この保証制度では、無償での修理、交換が可能となるため、突発的で高額な出費を保護者におかけしないで済む。また、保護者の負担軽減として、購入費を一括納入するのではなく、１年間の分割納入という形をとることとした。

そして、主要アプリの採用については、先進校を中心に情報を集めた。その結果、多くの学校が、本校でもすでに採用していたマイクロソフト３６５と、ロイロノート等のアプリを抱き合わせて採用していた。しかし、すべてが手探りの状況であったため、それらをすべて採用したとしても、実際に使用するかは不透明であった。そこで１年目については、実際に使用するかわからないアプリを採用し、保護者に経済的な負担をかけることは避け、すでに採用しているマイクロソフト３６５のみとした。ロイロノート等のアプリは１年目の状況を見ながら検討していくこととした。

〔１年生の使用状況と次年度に向けて〕

タブレットを用いた学習としては、まず、朝学習においてレシピーというアプリを採用し、英語の４技能の学習に取り組んでいる。また、英語の授業でも、海外の生徒や講師とオンラインでつながった英会話で大いに活用されている。従来はＩＣＴホールという特別教室でしか行えない授業だったが、タブレットの導入により普通教室での実施が可能となった。また、他教科でも、社会科や国語科ではデジタルノートの使用、数学科でもデジタル問題集の採用など、積極的な研究が進められている。

しかしながら、１学年のすべての授業において十分にタブレットが活用されているかというと、そこまでには至っていない。その理由は複数あると考えられるが、そのひとつに、簡単な操作で様々なことができるロイロノートのようなアプリを導入していないことも考えられる。そこで現在は、次年度に向けて、ロイロノートを試験的に使用できるように進めている。ロイロノートの教員向け講習会を行い、３学期からは教員も１年生も全員無料でロイロノートが使用できるようにした。実際に使用した上で導入について審議、決定していく方向で進めている。また、現在は教員によるタブレットの得意、不得意によるリテラシー格差も取り沙汰され始めているが、私学としては、どの教員の授業でも同程度のタブレット授業が保証されることが求められる。こうした問題の対応としても、この直感的な操作が可能なアプリの採用は有効にはたらくと考えられる。

今年度の１年生から始まった新教育課程への移行に伴い、求められる学力観が大きく変化してきており、大学入試にも変化の兆しが見えてきている。そのため、高校の授業も従来のトーク＆チョーク形式の授業からの転換が求められている。新しい授業を作る上でタブレットが果たす役割は大きい。タブレットの使用を「目的」とするのではなく、求められる力を生徒に育むための有効な「手段」にできるよう、今後も研究を進めていきたい。

総合型選抜・学校推薦型選抜に向けて

進路指導主任　立　堀　哲　也

①総合型選抜・学校推薦型選抜の特徴

総合型選抜（旧ＡＯ入試）は、各大学の受け入れ方針に基づき学力の３要素を多面的かつ総合的に評価する選抜方式で、大学ごと様々な選考方法で合否が決まります。私立大の選考方法は多様化していますが、（１）面談・面接型（２）授業参加型（３）口頭試問・プレゼン型（４）学科試験型（５）小論文型（６）実技型（７）提出書類（志望理由書・活動報告書・提出型小論文・調査書等）型等の型式から実施されています。夏休み中やそれ以前にも開催されるオープンキャンパスや、高大連携事業に参加した経験が出願条件になることもあり、正規の出願時期は９月１日以降ですが、それ以前の早い段階で出願校（第１志望）を決定し、準備していく必要があります。

学校推薦型選抜での提出書類は推薦書・調査書・志望理由書・活動報告書に加え、学習計画書の提出を求められる大学も増えています。試験は面接＋学力試験（小論文・基礎学力試験・口頭試問・外部資格の成績等）が課され、学力重視の試験が増えてきています。特に国公立大学の学校推薦型選抜は共通テスト併用型の入試が増加傾向にあります。

②総合型・推薦型選抜合格に必要なポイント

前述の特徴を踏まえ、総合型・推薦型選抜を突破していくための前提条件として、「基礎学力（知識・技能）」はなくてはならないものです。共通テストを併用する推薦で必要になることはもちろん、大学独自に行う基礎学力試験や口頭試問でも基礎学力が問われます。さらには小論文でも専門的な知識が必要になってくるケースも増えてきました。

面接、プレゼンや小論文では知識・技能に基づいた「思考力・表現力」が重要になってきます。各大学ではアドミッションポリシー（入学者受け入れの方針・どのような学生を求めているか）を掲げ、面接官は受験生がそのアドミッションポリシーと合致しているか、慎重に見定めています。そのアドミッションポリシーを満たし、更には大学や社会で活躍できる人間であることを志望理由書などの提出書類や面接において、文章や口頭・表情でアピールしたいところです。

「英語資格やスコアの取得」は総合型や推薦型の出願条件になっているだけでなく、一般選抜でも優遇措置がとられることが多くなってきました。指定校推薦でも出願条件として外部英語資格・スコアを求める大学が増えており、今後更に増加していくことが予想されます。

各大学の入試準備に早めに取り掛かるためにも、「志望大学の早期決定」も勧めていきたいポイントです。そして何より、入試や提出書類で自分をアピールするための「充実した高校生活」が必要です。

③総合型・推薦型合格のために

基礎学力強化のために、高校での授業を充実させることはもちろん、朝のＳＨＲや授業間の隙間時間を利用し英語や国語のドリルで基礎学力の定着を図り、コラムなどを利用した読解力の向上を目指した取り組みをしています。また、ベネッセ社のClassiを導入し、学習支援をおこなっており、今後はＡＩによる個別最適化した課題や取り組みを導入し、更なる充実を目指します。

探究学習では、個々に地域や世の中の課題を見つけ課題解決のための学習を実施しています。「思考力」「判断力」「表現力」を仲間と「協働」しながら養成し、総合型選抜や学校推薦につながる土台作りを行います。

英語４技能の向上のために、コミュニケーション英語の時間には、

長野県立大学での概要説明の様子

オンラインを使った海外語学学校と連携して、「話す」技能の向上を目指しています。留学センターには2名のＡＬＴが常駐し、英会話を日常的に行える環境にあり、さらには英語検定の2次試験対策として、英語科の教員がマンツーマンで指導にあたる体制も整えています。

志望校早期決定のサポートとして、1年生のうちから大学の雰囲気や講義に触れることが重要だと考え、クラス毎大学見学や、大学の教授による出前授業を実施しています。今年度は信州大学・長野県立大学・松本大学を訪れ、大学の概要や施設の概要説明・キャンパス見学などにより大学の空気を肌で感じることができました。出前授業では信州大学・長野大学・佐久大学の先生方に来校いただき、高校と大学の授業の違いや大学の授業の奥深さに触れ、大学への進学意識の高まりを感じることができました。

進学コースでは、部活動、生徒会活動やボランティア活動に打ち込める環境が整備されています。部活動では運動部だけでなく文化部でも多くの部活動が全国大会に出場を果たすなど、充実した高校生活を送っています。生徒会本部役員を中心とした生徒会活動も活発で、社会や地域の抱える課題を見据え、解決策を模索し提案できるような活動にも取り組んでいます。

～出前授業での生徒の感想より抜粋～

・今回の授業を聴いて、大学に対するイメージや考え方が大きく変わりました。自分が将来やりたいことを早い段階から考えていきたいと思いました。

・知識を深めるにはその中に疑問を探して「なんでなんだろう」と思う気持ちと、そのことを自分の言葉で表現することが大切だと知りました。

・英語や数学など今勉強しているものの多くは将来どこかしらで役に立つものが多いと思ったのでたくさん勉強してたくさんの知識を身につけようと思った。

・信州大学の医学部の先生に授業をしてもらい、話を聞けば聞くほど興味がわいてきて自分の進路の一つとして考えたいと思うようになった。

・憲法は国家のあり方の土台だということを知り、改めて大切なものだと思うと同時に大学への興味がわきました。

・作業療法士・理学療法士のことを良く知れたので他の医療の仕事もどんどん知っていきたいです。

・一番面白いと思ったのは数学を利用して「暗号」と「かぎ」をつくれるということだ。コンピューターのアルゴリズムは難しかったけど面白い話もあり興味を持つことができた。

・世界の現状、日本の現状、今の自分の立場を複合的にいろいろな視点でみることができて、経済学っていいなと思いました。

・看護師だけでなくコミュニケーションは必要なので、コミュニケーションがとれるように頑張りたいなと思いました。看護師を目指すなら大学に行きたいです。

出前授業に来てくださった長野大学山浦教授

④最後に

特進コースでは毎年90％以上の生徒が大学進学を希望し、進学していきます。進学コースでは２０２０年度卒業生の大学進学は59・1％（四年制49・4％短大9・7％）であったのに対し、２０２１年度卒業生の大学進学は72・8％（四年制65・7％短大7・1％）でした。２０２２年度も同程度の進路決定状況が見込まれています。今後、高校生人口の減少に伴い、大学進学希望者の割合は更に増加していくと考えられます。そういった生徒のニーズにあった進路指導をしていきたいと思います。

～「総合的な探究の時間」の計画と実践～

探究プロジェクト　原　公彦

Ⅰ「総合的な学習の時間」を発展・継承した「総合的な探究の時間」

新教育課程の作成に携わる中で、「総合的な探究の時間」のシラバスを作成するという大役を仰せつかった。自分なりに探究についての論文や実践例を研究してみたが、理想の探究の在り方は、本校が20年ほど前に「D-project」の活動であるという結論に行きついた。西上田駅の不便さを「自分事」として捉え、その課題を解決するために自治会や行政を巻き込んでコンコースと南口広場の建設に漕ぎ着けたあのような自治体・地域・学校を巻き込んだ活動こそが、まさに時代を先取った「総合的な探究」である。あの活動は、本校の「建学の精神」にも合致するものである。私学には「建学の精神」を通して、目の前の生徒をどのように育てたいか、学校として本気で育てたい資質を掲げている。「建学の精神」は抽象的なものであるが、これを具体的に育てたい生徒像として打ち出すことが必要である。私は「総合的な探究の時間」が、そこに寄与するのではないかと考えている。本校の建学の精神は、

一、己を尊び、自主性を確立しよう。
一、他人を尊び、社会性を養おう。
一、質実剛健な人になろう。
一、明朗闊達な人になろう。

というものである。この教育目標の実現と「総合的な探究の時間」が両輪になって、本校の教育の柱が作られていくことが理想である。

Ⅱ　1年次の「探究の時間」の実践

旧教育課程でも「社会科学」の授業で、課題設定、探究、レポート作成という探究の時間に必要な授業内容を実践していたこともあり、社会科が担当することにした。8クラス×1単位であるが、全クラス同時開講ではなく、クラス別の時間にし、指導・助言のプロセスを考えると20人規模で実施したほうがより教育的効果が得られると考えて計画した。また、担当教員ごとに授業内容が違うと、教育の平等性を欠くため、探究用の教科書を選定し、ベネッセの『探究ナビ Basic』を採用し、2人の担当で統一的に指導できる体制にし、単なる調べ学習・地域学習に陥らないように担当教員が教科会で必ず進度を確認した。1年次の探究は、できるだけ身近な課題（地域）からスタートして、探究のＰＤＣＡのサイクルを2回経験させることを目標とした。大まかな流れとしては

4～7月　ナゾ究明型探究　地域の課題を設定→フィールドワーク　→研究発表

8～2月　困り事解決型探究　自分の関心と社会課題が重なるテーマを設定　→　研究発表

という流れで2回の発表を設けた。パワーポイントの作成やアンケートの実施など、ＩＣＴを利用しながら探究の手法を学ぶことができた。

Ⅲ　次年度への課題

しかし、課題も山積みである。その中でも、特に課題の設定に改善の余地があった。探究で一番大事なのは課題の設定と考えられる。「自分事」として課題を設定することは、この先の方向性を決定する重要なポイントになる。生徒自身が考え、生徒自身の内から湧き出る興味や関心を軸にした、やらされ感のないテーマを見つけさせたかったが、1年次では主体的に動ける生徒は少なかった。教員側の手法もまだ確立されていないため、有機的に生徒を動かすことができなかったことも原因である。来年度は、もっと身近な所から「自分事」となる課題が見つけられるように工夫し、本校の教育の柱となっていくように、反省点を生かした実践を続けていきたいと考えている。

①4月「なぞ究明型」探究学習が始まる

②疑問をみつけるために ipad にて検索する

③疑問を見つけるためにイメージマップを班で1つ作る

④上田駅での観光客へのインタビュー

⑤上田城内でのインタビュー

6月　中間発表会の様子

⑥商店街でのアンケート調査

⑦市内　企業インタビュー

⑧フィールドワーク後のまとめ活動

⑨9月「なぞ究明型」・発表会の様子

⑩11月「困りごと解決型」医師不足について

⑩12月「困りごと解決型」制服に込められた思い

一学年『長野県魅力発見プロジェクト』

一学年ルーム長会指導　渡邉佳子

今年度の一学年では、校外学習に関連させて「長野県魅力発見プロジェクト」を実施した。このプロジェクトの目的は、①探究学習の要素を取り入れて、事前調査、現地調査、発表を行う②クラスの仲間との協同作業を通して、協力し合う人間関係の構築を図る③ルーム長会に企画、運営を担わせ、各クラスでのルーム長を中心とした自治活動の推進、学年の一体感の醸成の三点である。また、今年度の一年生から始まった総合的な探究の時間での学習内容を活かせるような取り組みとした。

実施内容としては、校外学習で訪れた観光地の魅力を発見し、その魅力が伝えられるような動画を制作するというものである。また、制作した動画は、クラス発表会と学年発表会での審査を経て、最優秀賞、優秀賞、特別審査員賞の順位をつけることとした。動画の制作は各クラス四名から五名の班で行われた。昨今、ＳＮＳの普及により動画制作の経験がある生徒は少なくない。しかし、プロジェクトのタイトルにもあるように今回制作した動画は、魅力を発信する動画である。動画を通して魅力を伝えるためにはどのような構成にすれば良いのか、そもそも動画の構成はどのように組み立てていくのかなど、生徒が動画制作を進めていくのに必要な知識が足りないと感じた。そこで、以前生徒会のＵＮＭＰでご協力いただいた、合同会社キップルの吉田達矢さんを講師に迎え、取材と編集のコツについての学習をした。チームづくりのコツや魅力をうまく伝えるためのコツ、取材のコツ、編集のコツなど今回の動画制作には欠かせない多くの知識を得られたと感じた。

校外学習当日には、一組・軽井沢、二組・飯田、三組・白馬、四組・諏訪、五組・白馬、六組・長野、七組・木曽、八組・軽井沢へ向かい、現地調査と動画の素材集めを行った。テーブルマナー体験も行われ、有意義な時間を過ごしていた。私が引率した一年六組では、午前にフォレストアドベンチャー長野でアスレチック体験をした。クラスメイトと協力し合い、アスレチックをこなす様子や、フォレストアドベンチャーの魅力を発信する班では、自然豊かな景色を撮影する姿が見られた。昼食はホテル国際21でテーブルマナー体験をした。少し緊張した様子も見られたが、普段ではなかなか触れない文化に触れることができ、とても良い経験になったと思う。午後には善光寺周辺の散策をし、ここでは善光寺プリンや仲店通りの食べ物を取材している様子が見られた。また、各班動画の構成を考えながら写真や動画を撮影していた。入学してからなかなか深く関わりがなかったクラスメイトと同じ班になっている生徒もいたが、それぞれがコミュニケーションの取り方を大切にし、以前よりもクラス内の仲が深まったように感じられた。

校外学習当日の様子

校外学習後のＬＨＲの時間を使い、動画制作が行われた。動画制作の中には、英語力育成のため、英語の字幕を付けることを条件として加えた。英語科の先生方やＡＬＴの先生方にご協力いただけたことで、生徒たちは試行錯誤を重ねながら無事に動画制作を終えることができた。

完成した動画はまず、各クラスでの発表会を通して代表作品二本に絞られた。クラス発表会では各動画に対するポジティブコメントを各々残し、時にはユーモア溢れる動画に笑いが起きるなど、とても良い雰囲気で行うことができた。クラス発表会で選出された各クラス二本の動画は、生徒の審査に加え、一学年の先生方と特別審査員として吉田さんを迎えた中で行われた学年発表会へ進んだ。学年発表会はコロナウイルスの感染状況を鑑み、校内ライブ配信での実施となった。想像よりクオリティの高い動画ばかりだったという声が多く聞かれた。結果は、最優秀賞・一年七組三班、優秀賞・一年三組三班・一年五組一班、特別審査員賞・一年五組六班・一年八組一班となった。

生徒たちはこのような初めてのプロジェクトに対し、想像以上の動画を作り上げていた。動画制作に対してはもちろん、クラスメイトとのコミュニケーションに対しても自分なりのアプローチの仕方を見つけられたのではないだろうか。きっかけや機会を与えると、生徒は少しずつかもしれないが自分達で突破口を切り開いてゴールへ進んでいけるのではないかという可能性が感じられた。この感覚を忘れずに高校生活残り二年間も過ごしてほしい。

クラスでの動画発表会

コロナ禍での修学旅行

二学年修学旅行係　和田直樹

コロナウィルスが世界中で蔓延し始めてから三年が経過しましたが、その流行はいまだ衰えず、今年度の修学旅行もその影響を受け、当初予定されていた国際教育を中心とする台湾への修学旅行は大幅な変更を余儀なくされてしまいました。しかし、コロナウィルスが流行しだした頃と比べると世の中の情勢は「Ｗｉｔｈコロナ」が進展し、行動制限や各規制も緩和されつつあるため、今年度の修学旅行は、阿智村の昼神温泉に二泊、大町温泉郷に一泊と長野県内に宿泊拠点を置きながら、隣県の山梨、愛知、三重、岐阜まで行動範囲を伸ばす三泊四日の行程となり、昨年度よりも拡大するに至りました。この行程の中で我々に課せられた使命は二つあり、一つ目が中学時代にやはりコロナウィルスの影響で修学旅行の自粛を余儀なくされた世代の生徒たちに、高校生活最大の行事である修学旅行を無事に実施し、青春時代の良き思い出として満足してもらうこと。二つ目に学習を三年間継続して行い、将来に活きる体験をしてもらうことでありました。

学習への取り組みについては、一年次五月末の学年行事から始まり、ここでは「身近な自然に触れる」ことをテーマにクラスごとで上田市内各所へ出かけて新聞を作成しました。一一月に行われた校外学習では、「身近な自然」の範囲を拡大し、千畳敷カールや白樺湖周辺、八方尾根などを散策し、自然豊かな長野県の魅力を体感しました。この自然を将来世代まで持続していくために現在を生きる自分たちがするべきことを考える機会となりました。そして、修学旅行では、世界中で取り組みが進んでいるＳＤＧｓ「持続可能な開発目標」と絡めて、身近な自然環境を探究の舞台とし、ＳＤＧｓ№15に掲げられている「陸の豊かさも守ろう」をメインテーマに設定して、持続可能な社会づくりを担う一員としての意識を高めることを目的として実施することとなりました。ＳＤＧｓ学習への入り口として五月の学年行事で講義を受け、その後に上田市内周辺へフィールドワークに出かけました。また折しも、令和四年度西高祭のテーマが「ＮＥＷ～持続可能な物語を語り合おう～」となり、各クラスはＳＤＧｓを取り入れた各企画に取り組みました。この文化祭を通して、より一層にＳＤＧｓへの理解を深め、行動に移していく重要性を学ぶ機会となり、修学旅行に向けた良い繋がりとなりました。（詳しい学習内容については、担当者から後述されておりますので、そちらをご覧ください）それに加えて、近隣県の自然環境・文化体験から「目で見て・耳で聞いて・鼻で感じて・手で触れて・食を通して」と、人間にある五感をフル活用しながら日本の魅力を堪能し、その魅力を持続していくために現代の日本が抱える課題について考える行程を計画しました。

メインテーマとなった「陸の豊かさも守ろう」を学ぶ場としては、日本の国土面積の約７割を森林が占めることから、この森林が環境保全に果たす役割、人間にもたらす恵み、自然と人間の関わり方について知り、生態系への理解を深めることで地球温暖化防止などへの多面的機能を理解し、森林資源を適切に整備しながら循環的に利用していくことの重要性を学ぶために、松川村の赤松林にて実際に森林へ足を踏み入れ、間伐の瞬間を見学し、伐採木を生徒一人ひとりがノコギリを手にしてログトーチを協働で作成する「大町体験プロジェクト」を全クラス共通で行いました。ここで作成されたログトーチは、生木を乾燥させるのに約半年ほどかかるため、令和五年度西高祭の後夜祭フィナーレで使用されることとなっており、一年次から始まった「身近な自然に触れる」学習は、三年生最後の西高祭でエンディングを迎えることとなっています。

山梨　昇仙峡

岐阜　白川郷

その他の行程については各クラスで企画され、白馬岩岳山頂から雪化粧をしはじめた北アルプスと眼下に広がる大パノラマを正面に迎えながら写真映え抜群であったヤッホーブランコ、日本の原風景を漂わせ地域を取り巻く自然環境との共生を学んだ白川郷、紅葉シーズン真っ只中「日本一の渓谷美」と謳われ長年かけて削り取られた壮大な花崗岩の断崖や奇岩・奇石と清澄で豊富な水の流れを満喫しながら散策した昇仙峡、富士山の裾野に広がる樹海に潜む溶岩洞窟で噴火の歴史を学びながら全身を使って探検、二千年の歴史を有し日本人の心のふるさとと称される伊勢神宮を参拝し玉砂利を歩いた疲れを癒したおかげ横丁、近代城郭の完成形といわれる名古屋城では豪華絢爛な装飾と趣のある歴史を感じ、自動車の歴史と産業構造の変化を学んだトヨタ博物館、白砂青松の海岸沿いで波音と潮風に包まれ長野県にない自然で大はしゃぎした二見浦公園、バスごとフェリーに乗車し夕日に照らされながら修学旅行のフィナーレを見事に飾ってくれた鳥羽港から伊良湖港への移動など、幸いにも四日間好天に恵まれながら日本にある自然環境や文化遺産を十分に堪能することができた行程となりました。

また、二日目の夜には昼神温泉に学年全員が宿泊できるとなったことから二学年ルーム長会が主導となって「昼神夜の会」を企画してくれました。（内容については担当者から後述されていますのでそちらをご覧ください）この企画内で、コロナウィルスの影響を受け、貴重な青春時代において様々な場面で我慢をしいられている生徒たちに少しでもの思い出深き青春をということで、教員団から「サプライズ花火」が打ち上げられました。これには生徒たちから驚きの声と歓声が上がって大盛況となり、生徒と教師が一丸となってつくりあげた修学旅行の一瞬間となりました。

この度の修学旅行を実施するにあたり、コロナウィルスの影響を受けて当初とは大幅な変更を余儀なくされた行程となってしまいましたが、「こんな時だからこそ」改めて自分たちが生活を共にしている身近な自然と向き合い、二〇三〇年までに世界が達成を目指しているＳＤＧｓへの理解を深め、持続可能な社会づくりを担う一員として自分が住んでいる国や地域の今後の在り方について考える契機とすることができたのではないでしょうか。それと同時に生涯にわたって生徒の心に残る修学旅行を用意したいということが我々の念頭にあったわけですが、修学旅行を終えてからの生徒たちの感想やアンケートから修学旅行へ行く前に思い描いていた期待感よりも終えた後の充実感や思い出深さは想像以上に良く、本校らしい修学旅行となったのではないかと思います。

最後に、今回の修学旅行に際して、計画変更となったことへのご理解と、無事に実施するために感染対策などへのご協力をいただいた皆様に感謝を申し上げます。ありがとうございました。

三重　二見浦公園

愛知　トヨタ博物館

○学習活動

二学年修学旅行学習担当　小　林　稜　弥

「ＳＤＧｓ」という言葉が一般化して何年の月日が経過したでしょうか。ＳＤＧｓという言葉だけが一人歩きしてしまい結果、具体的に何をしたら良いのかわからない。という方も多いように感じます。

今年度の修学旅行は例年とは違い修学旅行の「学」の部分は私たちの暮らす社会を自然との関係から捉えなおすということが主眼としておかれました。まず、長野県大町市を拠点に活動をされている山仕事創造舎の橋本拓さん（以下、橋本さん）に連絡を取り大町市内での「森林伐採」がメインコンテンツとなりました。また、今回訪れた東海地方は、日本の基幹産業である

鉄鋼、石炭に資材・資金を重点的に投入し、両部門相互の循環的拡大を促し産業全体の拡大を図る傾斜生産方式以降、日本の重工業を支え世界の自動車産業の中心地の一つである中京工業地帯を擁しています。今回の学習では、以下に述べる目的に加え、中京工業地帯、名古屋港、自動車産業に関する博物館見学と森林伐採体験とを比較して、日本の主産業の変遷と、第一次産業から第二次産業への産業構造の変化及び深刻化する第一次産業の「なり手不足」、および限界集落や私たちを取り囲む里山の抱える問題や現状に対する気づきを得るという「隠れたカリキュラム」を設定していました。

前述の通り、県内を中心とした旅行地選定となった結果、窮屈になってしまった部分はありますが、以下のような学習の目的をもって発案された修「学」旅行でありました。

「知識・技能」

森林が環境保全に果たす役割・森林が人間にもたらす恵み・自然界における生物の相互関係や、自然と人間のかかわり方について生物と環境を知り、生態系への理解を深めることができる森林のもつ国土保全や地球温暖化防止などの多面的機能を理解し、森林資源を適切に整備しながら循環的に利用していくことの大切さを学ぶ。

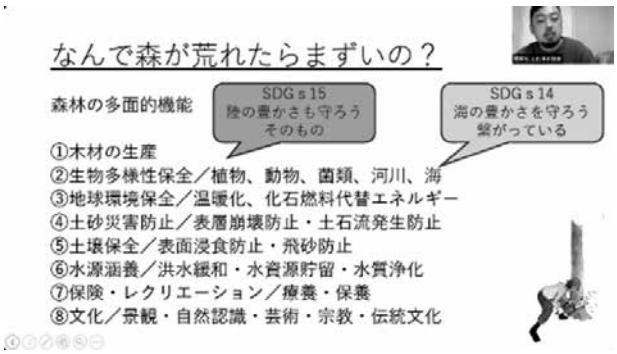
「思考力・判断力・表現力」

地域の自然や歴史、環境について体験学習を通して理解を深め、生物多様性・自然愛護、環境保全・持続可能な社会及び持続可能な開発・環境保全の意義について自分の考えをもち、そうした活動を推し進めるために自分が果たすべき役割は何か考える。

「主体的に学習に取り組む態度」

自然と触れ合うという「大町体験プログラム」を自然と触れ合う原体験として自然を重んじる姿勢を身に付け、長野県の自然を観察・体験し、郷土の自然と歴史に誇りをもつとともに持続可能な社会の担い手となる意識を醸成する。

先人の苦労や知恵を再確認するとともに友人と協働するという体験を通して協力しＳＤＧｓ達成のためには一人ひとりの力と協働性が必要であるという認識を獲得する。



オンラインレクチャーの様子

大町体験プロジェクトの様子

修学旅行を訪れる以前に春の学年行事では、里山を登山し、里山の現状を目で見るために虚空蔵山、名勝岩鼻への登頂するクラスもありました。

夏～一一月にかけては必修現代社会の授業を使用し、森林の現状と里山の抱える問題について概説をし、修学旅行で受け入れていただく橋本さんから森林の現状をオンライン（ｚｏｏｍにて）でレクチャーをいただき、「森林伐採」という言葉に対する私たちの持つ誤解（皆伐と間伐）や森林の果たしている役割についてお聞きするとともに、アインシュタインの「何かを学ぶのに、自分自身で経験する以上にいい方法はない」という言葉を紹介いただき、修学旅行を迎えました。

修学旅行では、初日と最終日に「大町体験プロジェクト」を体験するクラスが設定されました。修学旅行の移動の疲れから体験が始まった当初は、マイナスな言葉が散見されましたが、木こりの方の技術と話術、ファットウッド採集など、「足を延ばせば簡単に触れられるけれど、普段遠ざかってしまっている自然」に囲まれ、目で見て、耳で聞いて、鼻で感じ、手で触って、心で感じる体験の中で生徒の感想として「森にいると想像よりも心地よかったこと。」「木が倒れた時の大きな音と振動」が印象的であったという意見や「こ

れからもっと森林を大切にしていきたいと改めて感じさせてくれたから」「間伐は木を生かすためにすることであって、それによって自然環境が維持されてることが学べたから」「林業の世界は普段の生活では見ることが少なく、将来の仕事の選択肢が広がるいい体験ができた」など生徒一人ひとりがそれぞれに様々なことを感じとってくれたように思います。また一方で「地元志向」が強いとの意見もいただいたので、真摯に受け止め活かしていきたいと思います。日本財団が行なった『十八歳意識調査』にて「自分で国や社会を変えられると思う」と回答した十八歳の割合は十八．三％だったという。「自分でもできることがある」というようなＣＡＮの感情、私たちの社会が抱える問題に対して「見ざる、聞かざる、言わざる」ではなく、自ら体験し私たちが直面する課題を「自分ゴト」としてとらえることこそ社会をイノベートするための最も大事な機会であると考えます。修学旅行の体験を通して私たちと自然・環境問題を少しでも意識し、「ＳＤＧｓ」を、私たちひとり一人の直面する課題を「自分ゴト」としてとらえ果敢に立ち向かっていってもらえたら幸いです。

○ルーム長会の取り組みについて

二学年ルーム長会担当　片　桐　拓　磨

コロナ禍の影響で宿泊先を二ヶ所に分けての行動を基本としており、学年全体としての行動がほとんどない中で、まずは修学旅行の目標を決めることとなりました。行程の特徴から決めるのは学年全体の目標であると同時にクラスの目標でもありました。生徒たちはＳＤＧｓの学習を進める中で、学びというものを建前だけでなく、本音の部分でも大切にしようという思いが芽生えていたように思います。同時に、中学時代の修学旅行の経験がない以外にも宿泊を伴う旅行の制限がある中で過ごしていたため、貴重な機会を十分楽しみたいという思いも強かったように思います。集団行動の中では「楽しむ」ということも決して楽ではありません。そもそも自分が希望しない行程もありますし、限られた時間内でという条件がつきまといます。決めた目標は「全力で学んで、全力で楽しむ！」でした。さらにこの目標を実現するための自主規律を決めたことで、自分たちの手で修学旅行を成功させようという意識が強くなったように感じます。

サプライズ花火

ルーム長会としての取り組みには、もう一つ修学旅行二日目の「昼神夜の会」がありました。学年全体が集合する機会は二日目の宿泊先しかありませんでした。また、二日目はクラスごと独自のルートで行動しており、ホテルの到着時間も異なるため、実際この会は三十分程度の時間しか用意されていませんでした。このわずかな時間で、学年全体を動かし、思い出に残るような企画を行うために何がふさわしいのかを話し合いました。企画は「ビンゴ大会　ｉｎ　昼神」になりました。ビンゴというと景品を手にできるのはごく少数で多くの生徒が楽しめないということから、景品の数を増やすとともに、参加賞として全員にお菓子を渡すことに決めました。また、景品選びは、受け取る人の事を考え多種多様なものを選んだため三時間程の時間を要しました。少しでも喜んでもらえるようにと何度も選びなおしている姿が印象的でした。

ビンゴ当日は、ガイドトーチの明かりの中でクラスの枠を超え、楽しそうにビンゴに参加している生徒の姿が、ルーム長会の努力の成果として表れていました。また、司会進行をした三人のメンバーの力も忘れてはなりません。ビンゴ大会後の運動部有志によるダンスやサプライズの打ち上げ花火などもありましたが、一時間に満たないわずかな時間の中でルーム長会のメンバーによって修学旅行の思い出を作り上げたことは、ルーム長会の大きな成長と言えます。

生徒スマートフォンのライトで作成

新たな西高祭へ

西高祭実行委員会顧問　大藪将也

第58回西高祭は、ＮＥＷ～持続可能な物語を語り合おう～というテーマで行われました。「新しい西高祭を作り上げる」という西高祭実行委員会のコンセプトのもと、改革を起こし、58回を数える西高祭に新たな風を吹かすことができたと感じます。

西高祭の準備は、前年の11月からスタートします。まずは、軸にしていくテーマの設定をしていかなければなりません。今年度の西高祭は、「新しい西高祭を作り上げる」ということが大きな軸になっていたので、メインテーマを「ＮＥＷ」に、ＳＤＧｓを身近に感じてもらい、世界が今後目指していく方向を学んでいくこと、さらにクラス企画にも組み入れてもらい、実体験してもらうため、「持続可能な物語を語り合おう」をサブテーマに、このような形で決まりました。

そして、未だに日本で猛威をふるい続けている新型コロナウイルスへの対応も考えなければなりません。特に大きな議論点となった点が複数ありました。まず、体育館で行われる開催式やクラブ発表を各学年が視聴する場所です。前年は３年生のみ体育館に入り、１・２年生は教室でライブ配信を視聴するという形をとりました。これも新型コロナウイルスの影響により、体育館に２学年以上入るのは危険だろうという判断です。ただ、西高祭実行委員長や生徒会長の強い意志を尊重し、２・３年生を体育館へ、１年生をグリーンアリーナへ入れて開催しようと考えました。しかし、多くの懸念事項があり、実際に行うのは難しいのではないかという意見も複数寄せられました。その意見をもとに、自分たちの信念を曲げ、昨年度と同じように、同じ流れで進めていくことは簡単にできたと思います。なぜなら、昨年のマネをすれば良いからです。しかし、それは今年度の西高祭のテーマ、「ＮＥＷ」に反しているのではないかと生徒達は考えました。また、昨年度と同じにすることは西高祭実行委員長、生徒会長共に望んではいなかったので、それなら最後まで信念を貫こうということで考えが一致しました。ただ、何もアクションを起こさずに、了解を得ることや実行することはできなかったので、長野県から出されている感染対策ガイドラインをもとに西高独自のマニュアルを作成しました。それを基に、座席の間隔を決め、換気を十分にできるようなプログラムを組み、どうにか実現することができました。

開祭式

先ほどの視聴場所の件と同じように、決定までに時間を多く使った事として、一般公開を行うか、行うとしたらどの範囲まで招待するかという事もありました。昨年度は、感染者数が増加傾向にあったことや感染警戒レベルの関係で生徒会としては、「一般公開はなし」という結論に至りました。苦渋の決断でしたが、やむを得ない選択だったと感じています。一方、今年度はというと、様々な規制が緩和されたため、「必ず、一般公開をやりたい」という意見でまとまりました。一般公開を行うという事に関して、ここまではある程度早い時期に了承を得ることができました。ただ、どこまでの人を招くことが最適解なのか、その部分を決定するのに多くの時間を割きました。生徒達からは、多くの異なる意見が出ていました。「同居している家族は誰でも入れるようにする」、「家族でも２名までにした方が良い」、「無制限でいいのではないか」、「コロナ禍の西高祭しか経験していない、一般公開ができなかったＯＢ、ＯＧの方々を」招きたい。様々な思いがぶつかり合っていたことを思い出します。先生方からも多くの意見をいただき、最終的には「事前登録制で家族のみ入場可能」に決定しました。コロナ禍の中、学校の活動を見ることがあまりないということ、生徒達からも家族に見てもらいたいという意見が重なり、このような形になりました。当日は、１，０００人を超える方々が来校されました、ここ数年、学校関係者のみで行われていた西高祭が、また新たに活気づいていたように感じました。

今年度の西高祭では、新たなチャレンジとして、昨年度から大きく変化したことがいくつかあります。１つ目として、キッチンカーで営業されている方を招き、昼食を販売していただいたことです。クラス企画で食品の販売部門を廃止したことも重なり、このような形

校内祭の様子

後夜祭メイン企画「灯篭」

で昼食を賄おうと考えました。また、上田市を拠点として営業されている方を中心に招き、上田地域の活性化に寄与できたらという思いも込めて企画しました。

キッチンカーを招くにあたり、上田市商工会の協力を得ながら進めていきました。西高祭に来ていただけるキッチンカーを探す告知から始まり、アンケートで出品する商品等を把握、出店される方々への合同説明会を実施など、担当の先生、生徒はとても苦労したと思います。初めての試みであるので、マニュアルもなく、昨年通りと言えることもなく、手探り状態であったかと思いますが、最高の状態で当日を迎えられたと思っています。当日は10台のキッチンカーに来ていただき、各所で行列ができていたりと大盛況でした。多くの生徒から来年もキッチンカーを呼んでほしいという声が出てきていたのでまた来年に向けて新たにパワーアップした状態で開催できるようにしていきたいと思います。

キッチンカー

新たなチャレンジの2つ目ですが、西高にはクラス企画というものが存在します。クラスで1つ何かを企画して実施するものです。例年では、お化け屋敷やアトラクションを教室で作る教室企画と言われるもの、ダンスなどを練習して体育館のステージで発表するステージ企画と言われるもの、飲食物やハンドメイドした商品等を売る販売企画と言われるもの、大きく分けて3つ存在していました。今年度の西高祭では、各クラスの教室で企画を行うようにしてもらう、教室企画のみで行いました。今までのようにステージを使ってクラスの発表や中庭等で飲食物を販売する事は廃止するという形です。これらの企画を廃止した理由として、まず飲食物の販売に関しては、感染対策をしながらの飲食物の取り扱いが非常に難しいという点が挙げられます。保健所などとのやり取りも今まで以上に複雑になり、それらの影響が関係しました。また、キッチンカーを呼ぶ関係も重なり、飲食物の販売を今年度は廃止するという事になりました。

教室で企画を行ってもらうことになったわけですが、西高祭では、その年のテーマに合わせた企画を各クラスで考えてもらいます。今年度は、メインテーマの「NEW」もそうですが、サブテーマである「持続可能な物語を語り合おう」にフォーカスしてもらいました。いわゆるSDGsを取り入れて企画を作ってみようという事です。各クラス非常にユニークな発想で、とても楽しめることができたという声が多く上がりました。同時に、SDGsを絡めることが非常に難しかったという意見も多数いただきました。こちら側としては、やりたい企画をまず考えてもらい、その中でどのようにSDGsを絡めていくかというイメージで考えてもらいたかったのですが、わかりやすい説明が不足していたという点は大いに反省しなければいけないと思いました。

あるクラスは、アロマキャンドルを作りたいと考え、その材料に本来なら捨てる「廃油」を利用しており、持続可能を再現していました。また、すごろくをSDGsが学べるバージョンに仕上げているクラスもあり、とても印象に残っています。

今年度、西高祭実行委員の顧問を担当させていただき、とても貴重な経験になりました。1年に1度しかなく、高校生にとって一大イベントとなるだろうと思います。その中で、西高祭実行委員長、生徒会長が中心となり作り上げた今年度の西高祭は、テーマである、まさに「NEW」であったと感じています。そして、多くのチャレンジが重なったものでもあったと思います。どのようにすれば上手くいくのか、どんな企画を考えればみんなが喜んでくれるのか、これが正解だというものは存在しないと思います。その存在しない正解を探していく、追い求めていく事は、これからの人生で必ず訪れるでしょう。自分なりの正解が見つかるまで歩みを止めずに、生徒会で学んだことを生かしてほしいと思います。このような西高祭を実現させてくれた生徒会役員、ご理解下さった方々に改めて感謝申し上げます。

クラス企画「廃油を使ったアロマキャンドル」

生徒会役員　生徒会顧問

第三回ＵＮＭＰ

上田西高校学びプロジェクト（ＵＮＭＰ）の発展

生徒会係　森下　暁

昨年度から、生徒会本部役員主催でＵＮＭＰ（上田西高校学びプロジェクト）が始動した。このプロジェクトは、生徒の課題意識からスタートした学習の場を作ることを目的としている。講座の開設にあたっては学校の中だけではなく、校外との繋がりを大切にしながら、学校の枠にとらわれることがないように心がけている。さらに今年は、第二回までとは異なり講座開設希望アンケートを一般の生徒から募り、生徒会役員が考えた講座だけではなく、生徒の要求を生徒会役員が実現する形の講座開設も進めた。より「生徒の学びを生徒会が保障する」という形に近づいたといえる。最終的に第三回ＵＮＭＰは、七月～九月にかけて、九つの講座が開設され、延べ七十名の生徒が参加した。また、秋の生徒会役員改選に伴い発足した新役員も現在第四回ＵＮＭＰを一月末に開催できるように企画・募集しており、一二月の時点では一〇講座にのべ九十三名が参加を予定している。西高の新しい文化がしっかりと引き継がれている。

さて、このプロジェクトの一つの特徴に、卒業生に講師を依頼しているところがある。第三回においても、二名の卒業生を講師として迎えて、現在予定している第四回に関しては、卒業生に依頼する講座を、「卒業生の声」という形で統一し、五講座六名の卒業生に講師を依頼している。教職員が長く務めることができる私立高校の強みを活かし、担当生徒が自分の担任や部活の顧問にお願いし、卒業生を紹介してもらい講師として招いている。卒業生に直に話を聞くことは、単に学習を深めるだけではなく、卒業生の姿から、将来の自分をより具体的に想像することにつながる。そのため、学習がキャリアと結びつき、生徒にとってより意味のある機会になっていると言える。

普段接する機会がすくない外部の方を通じて学びを深めることで、学校という枠にとらわれることのない発想を身に着けることができる。そして、卒業生の姿から将来の自分を想像しながらの学びができる。そのような重層的な学びができるのが、この上田西高校学びプロジェクトの強みではないだろうか。先日ある生徒会役員から、「卒業したら今度は私が講師として学校に戻ってくるから声かけてくださいね」というれしい言葉が聞かれた。ＵＮＭＰを通じて時代を超えて上田西高校の学びの文化が継続発展していってくれることを今後期待したい。

第三回上田西高校学びプロジェクト（ＵＮＭＰ３）実施講座

講座	学習分野	講座名	講座内容
A	社会・政治系	長野県の未来を語り合おう	県知事選を活用し，長野県の未来像を語り合い，高校生が求める社会の在り方を考えよう。
B	医療看護系	看護の現場を学ぶ	看護師の仕事をしている卒業生を講師に招き、話を聞くことでより関心を深める。
C	生物・自然系	動物の命について学ぼう	人と動物の関わりについて考える。保護犬や保護猫の現状を知り、犬・猫の殺処分について考える。
D	生物・自然系	海の生き物不思議発見！	長野県では見ることのできない海の生き物と触れ合い海の環境などについて、水族館の仕事や取り組みを、バックヤードツアーを通して実際に見て学ぶ。
E	生物・自然系	千曲川の水質調査	千曲川の浄化作用や環境に害を与える外来種を調べ、自然環境について考えるきっかけにする。
F	教育・保育	幼児教育・保育について学びを深めよう	幼児教育・保育の現場について、現場で働く卒業生に話を聞き理解を深める。
G	資源再利活用	今学ぼう!! ペットボトルの秘密!!	なぜ分別をする必要があるのか，分別をしないとどうなるのか。資源の再利用問題の原因を知り，私たちに何ができるのかを見つけ行動できるようにする。
H	心理　青年	若者の悩みに寄り添おう　ゲートキーパーになりませんか	自殺の現状、自殺予防のためにできることを学び、私たちにできることは何かを考えよう。
I	医療　救急	心肺蘇生法について学ぼう	日本人は心肺蘇生法の知識量や、行動できる人が少ない。そのため、心肺蘇生法が必要になった時に行動できる人になろう。

第四回上田西高校学びプロジェクト（ＵＮＭＰ４）実施予定講座

講座	学習分野	講座名	講座内容
A	生物系	千曲川水質を知ろう	千曲川の浄化作用や環境に害を与える外来種を調べ、自然環境について考えるきっかけにする。
B	医療系	心肺蘇生法を学ぼう	ＡＥＤの使用方法や肋骨圧迫などの心肺蘇生法を学び、緊急事態に動ける人になろう。
C	情報系	はじけろ！青春講座	動画の作成方法を学び，実際にみんな作成してみよう。また作成た動画は「はじけろ！青春」に応募してみよう。
D	人文学系	物語映画のしくみについて学ぼう	映画の物語がなぜ「ハラハラ」するのか、その内容を学び、映画の構成について学ぼう。

E	国際・語学系	英検の必要性と対策法を知ろう	英検の2次対策の学習会を通じ英語の大切さについて学ぼう。
F	美容系	自分のパーソナルカラーを知って美容を楽しもう！	パーソナルカラーや，心の色について学び美容に活かすしていこう。
G	音楽系	音楽の学校に行き、音楽活動をしている方々に話を聞こう！	ライブパフォーマンス実習の見学や音楽活動を実践している人に話を聞くことで、音楽を仕事にすることとはどういうことか学ぼう
H	保育・教育系	保育園を体験しよう。	実際に保育園に出向きその現場を見学することで、保育園の仕事や現状を学ぼう。
I	心理系	カウンセリングについて	心理療法やカウンセリングに実践方法について学び、何ができて何ができないかを知ろう。
J	総合	卒業生の声	卒業生から実際に働いている現場についての話を聞くことで，将来の自分を具体的に想像してみよう。ⓐ美容ⓑ看護師ⓒＣＡⓓアパレルⓔ会社員ⓕ起業家

講座Ａ「長野県の未来を語り合おう」

❑学問分野　社会・政治

❑講座担当　生徒：西沢　柊　菊池晃史　教員：森下　暁

❑参加生徒　七名

❑実施日時・場所

七月二十二日（金）七月二十五日（月）放課後・二四三教室

❑学習目的・内容

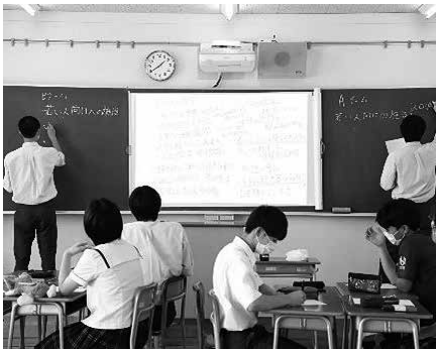
八月七日に投開票を迎える長野県知事選を題材にし、高校生が地域社会に求めることは何かをグループワークを通じて追及した。教材として、信濃毎日新聞の記事「マニュフェストスイッチ」を活用した。

一日目には、まずは自分たちが候補者等選ぶとしたら、どの様な基準を大切にするかをグループで話し合い、最終的には講座全体で政策の優先順位を作成した。二日目には、新聞の記事を使い、候補者の主張を自分たちが求める政策の優先順位と見比べた。また、その中で、長野県として観光について力を入れていくべきという意見が出たところで、街づくりに興味のある生徒から、自分の街に多くの観光客を呼ぶためにはどうするべきかという具体的課題が提案されたので、そのことについても話し合った。

当たり前のことだが政治とは投票をしておわりではない。その行動を一つのきっかけとし、社会の出来事を自分ごととして捉え関わっていくことが政治といえる。そういう意味では、今夏の講座では、選挙の学習から身近な問題へとうまく移行できた有意義な学習会となったのではないか。

❑参加生徒の様子

生徒から「もうすぐ選挙権を得るので、将来自分たちが理想とする県にするために知事選を考えたい。」「外国人観客のための取り組みをすべき。」「女性だけではなく多様な人の暮らしやすさを考えてほしい」といった意見が出てきた。自分のことだけではなく、身の回りの問題にも目を向け、選挙を一時のことではなく政治にかかわるための一つのきっかけとし捉えている姿が見られた。



講座Ｂ「看護の現場を学ぶ」

❑学問分野　医療看護系

❑講座担当　生徒：矢嶋知夏・遠藤愛蘭　教員：村上　海

❑参加生徒　十三名

❑実施日時・場所　九月二十三日（金）祝　十時～十二時・一三七教室

❑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者が、現役看護師の方から現場の状況を聞き、より看護について知識を深めることを目的とし、設定された。本校卒業生であり、手術室看護師として働く小須田亜美さんを講師として招き、看護の現場の状況と、手術室での看護師の仕事について話を聞くことができた。講座の後半では、手術前の患者に対し、看護師としてどのような声掛けをすることができるか、グループで話し合い発表をした。各グループの発表後に講師からアドバイスを頂くことができ、言葉として足りないことや、実際の現場で必要な言葉がけを学ぶことができた。

❑参加生徒の様子

看護師になるかどうか悩んでいる生徒もいたが、全員がグループの話し合いに

参加し、有意義な時間を過ごすことができていた。全員が質問をし、講座参加前の疑問点を解消することができた。一般病棟での業務と手術室での業務は違うことが多く、生徒たちは自分たちが認識していた看護師の仕事とのギャップを感じていた。手術室の中の様子は普段は聞くことができないことであり、患者との関わり一つひとつを新鮮に捉えることができた。三年生の中には、看護系の学校への受験を控えている生徒もおり、試験前に現役看護師から話が聞けたことはとてもいい経験になったようである。参加生徒は今後の進路選択等に役立てることができた。

講座D「海の生き物不思議発見！」

❑学問分野　生物系

❑講座担当　生徒：中山美莉　池田心優　教員：田中優佳子　土屋正明

❑参加生徒　八名

❑実施日時・場所

九月二十三日（金）祝　九時～十六時・上越市水族博物館うみがたり

❑学習目的・内容

この講座は長野県では見ることのできない海の生き物と触れ合い、バックヤードツアーなどを通して、海の環境や飼育員の仕事、水族館の取組みを学びたいという生徒の思いから開講された。

当日、生徒たちはまず初めに館内の見学を行った。水槽の中にはフグやタコ、深海魚やクラゲなどの多くの生き物が展示され、それらの特徴などを知ることができた。大水槽の日本海に生息する魚の群れからは躍動感を感じた。イルカショーの見学やペンギンを間近で見ることができた。

館内を見学した後に、バックヤードツアーへ参加した。ここでは水族館の裏側や取組みを、獣医師の方から聞くことができた。エサの与え方や、水質調査などを通して生き物を管理していることを学んだ。巨大なろ過装置やアザラシが控えのプールに入っている様子など、日頃は見ることができない場所を見学することができた。また、環境問題について理解を深めた。生徒たちはそれぞれが質問したい内容を聞くことができた。

❑参加生徒の様子

講座後のレポートには「水くらげは自分の意志で泳ぐことができないので円型の水槽であると学んだ」「ペンギンは卵を三つ産むのを防ぐため、嘘の卵を抱かせることや、イルカのエサにはサンマ、サバなどの他に水分を補給するためゼリーやホースで水を入れることが分かった。」「水族館は、一般のお客さんを巻き込み、海への問題を解決するために情報発信していることが分かった」などがあった。楽しく見学しながら、講座の目的が達成できたと思われる。

講座F「幼児教育・保育について学びを深めよう」

❑学問分野　保育・幼児教育

❑講座担当　生徒：山崎優空　教員：森下　暁

❑参加生徒　九名

❑実施日時・場所

九月二十三日（金）祝　九時三〇分～一一時・三一三教室

❑学習目的・内容

この講座は、将来保育士や幼稚園教諭として働きたいと考えている生徒を対象にした講座で、本校卒業生で、現在長野県で保育士として勤務している、小宮山萌さんを講師に招き話をしてもらった。まず初めに、保育士・幼稚園教諭の職業についての認識を深めるために、『「幼稚園教諭」「保育士」にとって必要な資質とは何だろう。』という議題を設けてグループワークを行った。子どもの目線に立つことや、保護者を含めてコミュニケーションを取る力が大切などの意見が聞かれた。

一通り意見が出たところで講師の小宮山さんにバトンを渡し、話をしてもらった。小宮山さんからは、今発表してもらった意見はどれも大切であるという事を前提にしたうえで、「私は当たり前かもしれないけど『子どもが好きだ』という基本的な思いが、この仕事にとって大切だと思う」とい

う話をしていただいた。生徒にとっては、難しく考えすぎずに自分の思い大切にすることが大事であるということに気付くきっかけとなったのではないか。

❏参加生徒の様子

参加した生徒からは、「現場で働いている人の意見を直接聞けて、保育士になりたいという思いが強くなった」や「子どもが好きという単純な気持ちが最も大切ということが印象的だった。」という声が聞かれた。卒業生からの話という事もあり、より現実的に将来を創造することができる機会になったのではないか。

講座H「若者の悩みに寄り添おう　ゲートキーパーになりませんか」

❏学問分野　心理・青年

❏講座担当　生徒：清水加菜　坂井志乃慧　教員：山浦天　田中優佳子

❏参加生徒　十四名

❏実施日時・場所　九月二十三日（金）・三一四教室

❏学習目的・内容

この講座は上田市役所の出前講座を利用し、心理学・青年学の専門の講師の方（上田市の健康推進課の職員）を招き実施した。現在の日本では精神疾患を抱える若者の数も少なくなく、「生きにくい」と感じている人も少なからず存在しているだろう。そういった「心の健康」について、「多くの高校生が同じ悩みを抱えている」状況を確認した上で、心理的な状態や改善法などについての話をしていただいた。

「短所は長所の裏返し」、「どのような状況にストレスを感じるのか」、「ストレスの種類」「ストレス解消法」「相談の方法」などをテーマに講義を実施してもらい、グループワークも実施した。

❏参加生徒の様子

参加した生徒からは、「たくさんの視点から物事を見ることが大事であると学んだ」、「相談を受けた際は、一通り話を聞き、相手を否定せず優しい言葉選びをしていくことが大切だと感じた」、「ストレスには様々な種類があり、自分が大丈夫だからといって他の人も大丈夫であるとは限らないということがわかった」などといった意見が寄せられた。いまを生きるため、現代社会の課題を理解するためにとても有意義な講座であったことがわかる。

講座I「心肺蘇生法について学ぼう」

❏学問分野　医療・救急

❏講座担当　生徒：遠藤愛蘭　教員：大藪将也

❏参加生徒　十四名

❏実施日時・場所　十月十日（月）祝　九時～十二時・卓球場

❏学習目的・内容

この講座では、心肺蘇生法の基本的な知識、動作の習得を目的として開講された。この日本では、心肺蘇生法の知識が少なく、いざというときに行動できる人が少ないと言われている。この現状を打破していくために少しでも行動できる人数を増やしてほしいという願いが込められて担当者が設定した。

当日は、上田中央消防署で勤務されている救急救命士の方に来ていただき、心肺蘇生法の「胸骨圧迫」、「ＡＥＤ」の２つに絞って講義が行われた。まずはパワーポイントを使用しての講義からスタートした。現在、上田地域で毎年どのくらい救急搬送があるか、救急車を呼んでから平均して何分で現場に到着するかなど、授業では学べないような深いお話までしていただいた。また、この講座で一番の肝となる「胸骨圧迫」や「ＡＥＤ」はなぜ行う必要があるのかということの説明が行われた。二、三年生は保健の授業で、すでに勉強している部分ではあったが、改めてインプットされていたと感じる。

講義終了後、実際に人形を使い、「胸骨圧迫」と「ＡＥＤ」の指導をしていただいた。回数を重ねていくにつれ、「胸骨圧迫」で大切な「強さ」や「速さ」の意識が大きくなっていることが感じられた。

❏参加生徒の様子

多くの生徒が質問をしたりと積極的に取り組んでいる姿が多く見ることができ、感銘を受けた。将来看護師になりたい人やスポーツの現場でトレーナーになりたい人も中にいたので、今回の内容を自分の知識として落とし込み、今後に生かしてもらいたい。

英語教育・国際教育の取り組み

国際教育係主任　山　岸　真由子

英語教育

二年生進学コースの選択授業である英語表現Ⅱで取り組んでいる英語ディベートは、今年で三年目を迎えた。ディベートという協働学習を通じ、生徒達は英語力に加えて社会性や協調性を養うことができる。試合ごとにジャッジ、司会、タイムキーパー、書記などの役割を分担し、生徒主体で進行する。受講中の生徒へ、授業を通して役立ったことや、自身が身につけられたと思う力について聞くと、次の三つを教えてくれた。

①英検対策になる

ディベートで扱われるトピックは、英検準二級～二級で出題されるライティング問題に似ており、教科書で出ている表現を覚えることによって色々なトピックに対応することができると感じた。また、授業では新しいトピックに入る度に賛成と反対の文章を一〇〇語以上で考えるため、ライティング能力があがることはもちろん、沢山の表現の学ぶことができた。

ディベート中は相手の意見に対して反論していくため、リスニング能力もあがり、伝わる声で反論しなくてはならないという面で二次試験に繋がる対策にもなると感じた。

②暗記能力が高まる

英語表現のテストは毎回一〇〇語以上で書くライティング問題があるため、暗記をするため何回も書いたり喋ったりして、覚えるのが少しずつ速くなった。また、レッスンごとに賛成と反対両方の表現を覚えなければならなく、最初は覚えるのにとても時間がかかったが、繰り返し練習をすることによって前よりも覚えられるスピードが速くなった。

③瞬時の対応力やまとめる力がつく

ディベート中は相手の意見に対して反論していくため、その場で何を言ったら良いかや、より正確な英語を瞬時に考え対応する力が少しずつ身についた。また、最終弁論をやった際、ジャッジむけて最後の一押しとなるよう、自分達の主張を分かりやすく説得力のある文章でまとめなければならず、まとめる力が身についたと実感している。

ディベートとともにスピーチ（暗唱発表）にも取り組んだが、両方の活動を通して、生徒達は回数を追うごとに自分自身やチームのアップデートを重ねていき、自分の能力を高めることを楽しんでいるように見えた。生徒が自身の成長に満足している様子を目の当たりにできたことは収穫であったと感じる。

ほかには、今年度もアメリカの高校とオンライン上で交流する「グローバルクラスメート」に参加している。今年はハワイの女子校とペアとなり、九月から半年間の交流中である。CANVASというプログラム専用サイトに二、三週間に一度のペースでトピックがあがり、英語と日本語で投稿する。生徒達は普段使っているSNSに投稿する感覚で、気軽にコミュニケーションが取れる。トピックは学校生活のことやはまっていること、部屋紹介など様々だ。身近な話題を通して、アメリカの学生と自分たちとの違いや、共通点を見つけ合う。秋には「おみやげ交換プロジェクト」を行い、ペアの生徒と贈り物を送り合った。

参加している生徒からは「直接会ってはいないけれど、趣味など英語と日本語を使って発表して、自分の英語や、相手の日本語が間違っていたら、お互いに教え合うことが出来たので、語学力をあげるのにもとても役立ち、いい経験になった。アメリカの文化など知り、もっと外国に対して興味を持つことができた。たとえば、ハロウィンの時、日本の学校では仮装はしないけど、アメリカの学校では仮装してパーティーをしているところに驚いた。」など、実際の学生のリアルな生活から異文化に触れることを楽しんでいる様子がう

CANVAS でのやり取りの様子

英語ディベート大会決勝の様子

かがえる。異国の地にすむ同世代の学生との繋がりを大切にし、プログラム終了後も友情が続くことを願っている。

留学再開

およそ2年半、パンデミックの影響で全ての留学プログラムを中止せざるを得ない状態が続いていたが、七月のエンデラン大学語学留学（フィリピン・マニラ）を皮切りに、今年度のＣＣＧＳ・ＢＤＣ長期交換留学、そして短期留学も再開の運びとなった。

七月のエンデラン大学語学留学では、出入国時の検査等、制限が残る状況下ではあったが、三十一名を派遣することができた。コロナ禍で諦めてきた留学をやっと実現できるチャンスということもあり、このような情勢においても多くの生徒がチャレンジしたことを非常に嬉しく思う。オンラインでの留学やスタディツアーも選べる昨今だが、実際に現地の空気を肌で感じ、その土地に住む人々と自分の英語を駆使して交流する緊張感や楽しさは、オンラインでは味わいきれないものだとつくづく感じる。参加した生徒は「先生と一対一で話しながら進める1on1の授業がお気に入りだった。授業のトピックだけでなく、フリートークでコミュニケーションがとれたことも英語を話す自信に繋がったし、怖がらずに自分の意見を相手に伝えることが大切だと学ぶことができた。今でも留学の充実した楽しい日々を思い出すとフィリピンがとても恋しい。これからもこの経験を胸に英語に積極的に関わっていきたい。」と話していた。

その他のプログラムでは、この二月以降に約三年ぶりに長期留学生をＣＣＧＳ・ＢＤＣにそれぞれ二名ずつ派遣、四年ぶりとなる三月のＣＣＧＳ短期留学には、十一名の派遣が決まっている。

グリフィン君、ウィル君、ミユル君とのスノーボード

エンデラン大学でのグループレッスンの様子

海外から西高へは、豪交流校ＢＤＣよりグリフィン君（半年）、姉妹校ＣＣＧＳよりショーン君（二週間）、ウィル君とミユル君（一か月）と、あわせて四名を受け入れた。留学再開の年に、長期含めて複数名の受け入れができたことを非常に嬉しく、ありがたく思う。ホストファミリーを終えた生徒に感想を聞いてみると、「初めて会った時は、どんな風に接したらいいのか分からなかったけど、話していくうちに仲良くなれて、一緒にネットフリックスを見たり、スポーツをしたり、みんなで遊びに行くことができて楽しかった。お互いに英語と日本語を教え合うこともできてとてもいい経験になった。特に、グリフィンと自分の友達と、ウィルとミユルで初詣に行ったことは一番の思い出になった。みんなで足湯に入った時に、ミユルがズボンのまま入ってしまって大爆笑し、笑うところがみんな一緒で、話す言葉は違ってもみんな同じ高校生なんだなと思った。」と話した。

来年度は、年間を通してさらに留学生の行き来が活発化する見通しだ。

留学・国際交流の上田西

日々生徒と接する中で、「留学・国際交流が目的で西高に入学した」という生徒の数が年々増えていることを実感する。一方で、特に英語が好きではない、苦手な生徒においても、学習意欲は高い。今年度ＥＣＣへ入部した四〇名を超える新入生の入部理由に、「英語が苦手だから克服したい」が多いことに驚いた。英語が好きな人にも、そうでない人にも楽しく英語を学ぶ、学ぶ気にさせる環境が西高にはあると感じている。

先日、文部科学省が海外の学校との交流促進として設けている「せかい部」を通じて、韓国の三光高校との交流が決まった。また、ＥＣＣでは総勢九十五名の多才なマンパワーを活かしていくつかの小チームを結成し、英語力向上・留学・国際交流などに関わるさまざまなプロジェクトを始動予定である。引き続き生徒とともにさまざまな国際交流活動に挑戦しながら「留学・国際交流の上田西」をより浸透させたい。

高校生の持つ可能性
～軟式野球部、全国大会・国体出場～

軟式野球部顧問　清水　直

軟式野球部は今年度、４年ぶり７回目の全国大会出場と４回目の国体出場を果たしました。この経験は、部員たち一人ひとりにとっても、チームにとっても、非常に大きな財産になりました。ここ10年で５回目の全国大会出場となり、光栄なことに長野県・北信越地区の強豪校と評価していただくことも増えました。しかし、特に今年のチームは力があったわけではなく、むしろ私が知る限りでは最低水準の戦力だったと思います。新チームスタート以来、全国大会出場は難しいだろうというのが多くの人の見方でしたし、チーム関係者は皆、今年の活躍には何度も驚かされたことと思います。私自身も今年一年、驚きの連続でした。能力では同県、同地区のライバル校より２枚も３枚も劣っていたこのチームが、なぜこれだけの飛躍を遂げることができたのか。いくつか理由があるだろうとは思いますが、３年生を中心にチームが目標に向かう力を身に着けることができたこと、が最大の要因ではないかと思っています。

高校生の部活動、とりわけチームスポーツにおいて最もチームに影響を及ぼすものは、多くの場合、「３年生」だと思います。最上級学年がどのような集団であるか、その年の３年生の色が、良くも悪くもチームに反映され、チームカラーになります。たとえ優秀な下級生がいたとしても、３年生の色に抗ってチームの雰囲気を変えるのは、なかなか難しいことです。自分たちが立てた目標に対して真剣に向き合い、チームの最上級生としてどうあるべきかを考え、互いに鼓舞しあって努力できる学年。あるいは、強いリーダーシップを持った者が牽引し、周りの３年生たちもそれに応え一丸となって目標に向かうことができる学年。こういう３年生集団には、飛躍が期待できると思います。

軟式野球の聖地　明石トーカロ球場　正面ゲート付近にて

今年の３年生５名（選手４名・マネージャー１名）にはリーダーシップの強い者はいませんでしたが、目標達成に向かって自分たちがどうあるべきか、何をすべきかを理解し、それぞれが自覚のある姿勢を示してくれました。下級生たちを叱咤しながら引っ張っていくタイプではありませんでしたが、１，２年生をリードし、また、１．２年生も３年生の姿を見て、その思いによく応えてくれたと思います。しかし、最初から順調にチーム作りができたわけではありませんでした。新チームスタートから数カ月の間は非常に厳しい状況が続いていました。いくつかの原因が重なり、まず３年生同士がトラブルを抱えて分裂していたし、それがチーム全体に波及していました。一時はほとんど空中分解寸前の状態で、とても一つの目標に向かって戦っていこうとしている集団とは言えませんでした。

私は常々、チームは指導者のものではなく、部員たちのものだと考えるようにしています。もちろん、時にはアドバイスや助け舟を出すことが必要ですが、ついつい世話を焼き過ぎて、彼らの意思や考えよりも、私の発言のままに動くようなチームになってしまっているのではないか、と思うことがあります。強力なカリスマ性を持った指導者が、部員をガンガン引っ張って強くしていくやり方もありますが、自分にはできないことだと思っているし、自分がやる上では、指導者が中心にいるやり方はあまり好きではありません。私の持っている経験や知識を生徒たちと共有し、私はチーム作りを見守れば良いだけ、というのが究極の理想像です。いずれにしても、部員たちの邪魔はしないように…と気をつけています。

そういうわけで、どん底のチームの状態を変えるために、私がしたことは３年生だけを集めてミーティングを開いたことでした。バ

北信越大会　優勝旗を授与される

ラバラだった彼らに向け、３年生が変わることでチームを変えてほしいということ、最後の夏に向けて３年生として強い思いを持って取り組んでほしいということ、そういった内容を私からは伝えました。チームは彼らのものであるということを自覚してほしかったのです。今年の３年生はこの状況を変えるために、最上級生として５人がどうあるべきか、何をすべきかを理解し、行動することに長けていたと思います。私から何度もミーティングを開く必要はありませんでした。彼らは自分たちの力で、チームのまとまりを作り上げ、冬場のピンチを乗り越えて春を迎えました。

しかし、春の県大会は、最大のライバル松商学園に大敗（惨敗といってもよい）して終わりました。試合内容を見ても、戦力を比較しても、夏の大会で松商に勝利し全国大会に出場することは相当に難しいと、誰もが思うような結果でした。そんな状況の中、敗戦直後に球場のベンチ裏で３年生と開いたミーティングが大変印象に残っています。彼らから、諦めずに何とか勝てるチームにしたい！という強い気持ちを、そのとき初めて感じ取れたからです。このミーティングは、夏に向けて、わずかながら可能性が見えた瞬間だったと思います。オフを返上して練習日を増やす、不慣れなポジションへのコンバートに挑戦する、など自分たちで苦境を打開するための取り組みを掲げただけでなく、この日以降、声を出してチームの雰囲気を作り、自分たちが引っ張っていこうとする３年生の姿が見られるようになりました。チーム全体も夏の大会に向けて状態が上向いて行き、練習試合でも良い内容のゲームが増えていきました。３年生は、自分たち自身でチームのまとまりを作り、自分たちの気持ちを示すことで、目標に向き合えるチームカラーを作ってくれました。そして、それに応えることができる下級生たちがいたことも、今年の飛躍に欠かせない要因だったと思います。

夏の北信越大会決勝では信じられないような逆転勝ちを収め、全国大会への切符を手にすることができました。苦労を重ねてきたチームにとって、歓喜の瞬間であり、貴重な財産を手にした瞬間でもありました。しかし、それと同時に、私は、この力量で全国大会に出て大丈夫だろうか…という不安で頭がいっぱいになりました。それからしばらく、よく眠れない日が続きました。部員たちもひとしきり喜んだあとは、同じ不安を抱いていたと思います。長野県、北信越の代表として、大舞台で戦わなければならないというプレッシャーを、全員が痛いほど感じているようでした。結果を残せば残しただけ、責任もかかってくる。しかし、逃げることはできません。この大きなプレッシャーが、部員たちをまたひと回り大きくしてくれました。全国大会開幕までの約３週間は、ミスをしても下を向かない、代表として堂々と、観てくださる方々に感動してもらえるようなプレーをすることを目指して、今一度高校野球と向き合う時間になりました。わずかな時間で、部員たちはとくに精神的な部分で、今までにないスピードで成長を遂げたと思います。全国大会と国体はチームの集大成として相応しいゲームをしてくれました。大きな舞台で、彼らのはつらつとしたプレーを見ることができたのは、指導者としてこの上ない喜びでした。

一年前には想像もできなかった、まさに激動のシーズンとなりました。生徒の大きな成長を目にし、高校生の持つ可能性の大きさ、その可能性の新たな一面を感じさせてもらったことに心から感謝します。また、いくつもの信じられないような勝利から、指導者としてあらためて学ぶことも多々ありました。どのチームも勝ちたいと思ってやっている中で、相手がいる以上、結果を完全にコントロールすることはできません。また、試合の勝ち負けには、微妙な判定だとか、たまたま良い所に打球が飛んだとか、時に運のような不確定な要素が入り込んできます。やはり、勝利を目指していかに準備するかというプロセスが大切で、結果としての勝ち負けにこだわり過ぎてはいけないと、あらためて感じています。今後も、目標に向かって努力する生徒の後押しができるよう、そしてまた生徒と最高の瞬間を共有できるよう、努めてまいりたいと思います。

末筆ではございますが、日頃の活動並びに、今回の全国大会および国体出場に際して、物心両面から多大なるご支援を賜りました皆様に、心より感謝申し上げます。多くの支えがあって、私たちの活動ができることを決して忘れません。本当にありがとうございました。

全国大会　広島学院戦

第二回全国高等学校書道パフォーマンス グランプリ本大会への軌跡

書道部顧問　白井道彦

令和二年四月、コロナウィルスの影響で、部員募集もままならないまま新年度がスタート。部員は五名、部の存続が危ぶまれていた。そんな時六名の新入部員を迎えることができた。

新入部員を迎えたのは良いが、展覧会中止が相次ぎ、黙々と古典の臨書を重ねる日常となった。パフォーマンスと言えば、行動制限ある中で西高祭の一回。続く令和三年度も同様な状態で、部員募集は当初一名、その後、宮島幸男先生の誘いで三名が入部。その秋、一通のメールが舞い込んだ。長野市による善光寺御開帳に因んだ「ながの高校生書道パフォーマンス」のお誘いであった。三学期の後半はリモート授業を余儀なくされ、部活動どころではなかった。私は、申し込むべきか、否か悩んだ。部員と連絡をとり申し込むことに。校外でパフォーマンス披露の経験が一度もない。不安だけが増大。部費、支援金など全ての費用を二本の筆の購入にあてた。果たして使用できるのか。朗報としては、二年生部員が一名増となったことのみ。

四月新年度がスタート。オリエンテーションで稚拙ではあるが、大筆を振るい明るく元気な姿でパフォーマンスを行い、結果、八名の部員を迎えることができた。この時、人数的には可能と確信したが、何をどのようにすれば、善光寺表参道でパフォーマンスを披露して恥ずかしくない内容のものができるか皆目見当がつかなかった。三年生は、図案と文字の配置を考えていた。墨汁、作品の大きさそして掲示どのようにすれば・・・答えは一向に出ない。困り果てて、恐る恐る松本蟻ケ崎高校へ電話、大澤逸山先生に取り次いでもらった。大澤先生は、こちらの質問に気持ちよく全て答えてくれた上に、「いつでもどうぞ」ということで携帯の番号まで教えてくれた。頭の下がる思いでいっぱいだった。大きさは、縦四メートル、横六メートルと分かり、掲げるためには五メートルの鉄管パイプが必要で、実家のビニールハウスへ。ハゼ掛け棒が丁度五メートル、少々重いがこれしかないと思い父に「持っていく」と告げケートラを借り学校へ。パフォーマンスは、CROSS MOTION の平林潤さんの協力で、書の稚拙さをダンス主体で乗り切る形で行い無事済ますことができた。私としては、この形式で西高祭までと思ったが、消極的な判断は禁物で、私の意に反し、部員たちは、「もっと本格的なパフォーマンスで、西高祭は、最優秀賞を」とのことだった。そんな時、善光寺表参道でのパフォーマンスをご覧になった方が、サンプロアルウィンで松本山雅ＦＣ試合前の応援パフォーマンスをとお誘いを受けた。ネットには、蟻ケ崎高校が以前行ったものがアップされており、作品を三つ掲げていた。部員たちに話すと即答で「やりたい」との返事。善光寺以上にできるのだろうかと不安が増大。考えても見えないことだらけ、困りに困った挙句、大澤先生へ電話、蟻ケ崎高校に伺えないかとお願いしたところ、「来いよ」と即答された上に、「できればうちがパフォーマンスする時に、混じって一緒にやればいい」との有難いお言葉。六月中旬、部員たちはパフォーマンスに混ぜていただき、昼食をご馳走になった後、蟻ケ崎高校へお伺いし、紙の継ぎ方、筆の洗い方などパフォーマンスに関わる様々なことを教えてもらった。

これで何とかなると思った。しかし次なる問題。生徒の力だけで台紙にガンズ君と山雅ＦＣのマークが拡大して書けない。台紙は三枚。部員たちは台紙作製に休日を費やした。最後には保護者の中にこの方面に明るい方がおり、お手伝いいただき深夜までかかって完成。サンプロアルウィンでのパフォーマンスは、強風の中ではあったが、無事終了した。

続く西高祭では、ここまでの経験もあり、三年生主体と一、二年生主体の二本のパフォーマンスを校内祭と一般公開で実施、生徒たちの言葉通り、「最優秀賞」獲得した。半年前には考えられないことが起こった。そしてこの内容で、蟻ケ崎高校視察の折に大澤先生からお誘いいただいた「信州書道パフォーマンス大会二〇二二」に出場すれば大丈夫だと思い、かつ三年生はこ

北信大会（石川県白山市 22・09・23）

れで引退、まつもと市民芸術館を舞台にすれば最高の花道となると思った。この頃、準備中の書道室の入り口に「男の子は入っちゃダメ」と貼り紙がよくしてあった。松本でのパフォーマンス当日、朝の移動時にバスのちょっとしたトラブルが起き・・・「引き返すべきか、否か」迷ったが、あんなに頑張った三年生の引退の花道、バスを進めないわけにはいかなかった。会場では、平静を装い予定されていた二本のパフォーマンスを見た。三年生の最後のパフォーマンスが終了するとこちらの知らないもう一本パフォーマンスを始めた。それは僕に対する感謝のパフォーマンスだった。恥ずかしかったが、うれしかった。そして、引き返さずに良かったと思いつつ少し寂しく思った。

夏休み前、新体制に切り替えスタートすることに。全国高校生書道パフォーマンスグランプリへのお誘いが事務局から何度も届いていた。しかし、予想外のパフォーマンスの連続に一、二年生は疲れ気味。その中である部員が「挑戦してみたい」の一言を発した。引退するはずの三年生に相談すると「やろう」ということに。競技としてのパフォーマンスへの挑戦が始まった。今度は誰かに聞くことはできない。自分たちでやってみるしかない状況の中で、彼女たちはそして私もひたすら突き進んだ。音響や映像、写真が必要になり、山浦天先生、小林稜弥先生に編集をお願いした。時間は七分、真っ白な紙に作品を仕上げて掲げなければ失格。予選審査録画の場所は早朝のグリーンアリーナ。一回目、大幅な時間オーバー。これまでかと思ったが、彼女たちの表情は明るく、「もう一回頑張ろう」の元気な声が。使用を予定していた運動部に我慢してもらって、既に蒸し暑い中で二回目の挑戦。いろいろと課題はあるものの七分以内で完成。結果は、無事予選通過。九月に石川県で行われる北信大会への出場権を獲得。

八月末の深夜、父が緊急入院をした。話せるうちにと思い、朝から病院と掛け合いようやく面会がかなったのは十四時。父は意外にも元気で「学校はどうした。人間、体が動くうちは精一杯働くのが一番。早く戻って、仕事をしなさい」と。これが父からの最後の言葉となった。グランプリへ向けての練習は、グリーンアリーナ使用の運動部の先生方のご協力を得て、休日に実施。彼女たちは当初二枚も書けばくたくたであったが、その枚数を次第に増やしていった。おそらく一〇枚程度本番までに練習をした。

北信大会出発前夜、母から「父の件で明日、病院へ行って欲しい」と言われた。弟に頼み、予定通り出発した。深夜、父の訃報に接した。父のこの間の言葉や同行の宮島先生、萩原敬士先生の心づかいのお陰で平常心を保ち指導に当たることができた。初出場の部員と顧問の地区大会への参加。ポールへの紙の取り付けから始まって全員が緊迫した時間を過ごした。結果は優勝で全国大会への切符を手にした。

全国へ向けて、部員たちは、「内容を全て新しくする」と言い、私としては、少々心配であったが、部員の言う通りにした。修学旅行に関する業務をこなしつつ指導にあたったが、最も心配されたのは第八波であった。休日練習を三回行い、最後は、午前から夜遅くまで行ってようやく形をなした。そして、予行練習を兼ねた私学振興大会での発表。私は濃厚接触者となり遠くで見守るだけだったが、その任を部員たちはしっかりと果たした。その夜、私は感染が判明し、出場に向けた最終調整を宮島、萩原、小林先生に依頼。部員たちは、顧問不在であったが、指導にあたってくれる先生方に相談し実に良く準備が進んだ。そして年明け岡山県で行われた全国大会。早朝より三枚練習をして、通算一五枚目、「これでよし」ということで岡山へ向け出発。パフォーマンス直前、部員たちはだいぶ緊張したようだったが、私は全国総体や国体そして甲子園で味わったある種の雰囲気を感じ心が高揚した。本番、部員たちは堂々と振る舞い結果は入賞こそしなかったものの恥ずかしくない内容で、三年生部員たちは全てを出し切ることができたように感じた。

部員たちは、不安と困難を乗り越え、自らの意思でこの一年パフォーマンスに臨んだ。涙を流すことも一度ならず、それだけ真剣だったように思う。それぞれの持ち味、個性を組み合わせることは容易ではないが、成し遂げ全国の舞台で披露した。大きな感動をありがとう。また応援いただいた皆さんに感謝でいっぱいである。現在、また全国の舞台でと思い、部員たちの勢いの継続を願いつつ指導に当たっている。

本大会（岡山県岡山市 23・01・08）

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 146 回春季北信越地区高等学校野球長野県大会	優勝	
	第 146 回春季北信越地区高等学校野球大会	準優勝	
	第 104 回全国高等学校野球選手権長野大会	ベスト４	
	第 147 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	長野県高等学校総合体育大会	ベスト 16	
	高円宮杯 U18 リーグ長野県１部	第５位	
	高円宮杯 U18 リーグ長野県２部グループＢ	第５位	
	高円宮杯 U18 リーグ長野県３部グループＡ	第２位	
	第 101 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 11 回長野県高等学校総合体育大会	１回戦	
	第 31 回全日本高等学校女子サッカー選手権大会長野県大会	２回戦	
	長野県高校女子サッカーリーグ	第５位	
	U-18 長野県女子ウインターサッカーリーグ 2022	第８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	令和４年度　長野県高等学校総合体育大会	ベスト 16	
	令和４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	１回戦	
	令和４年度　長野県高等学校新人体育大会	１回戦	
女子バスケットボール	令和４年度　長野県高等学校総合体育大会	ベスト 16	
	令和４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４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	１回戦	
男子バレーボール	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 75 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	出場	
女子バレーボール	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 75 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	出場	
卓球	長野県高等学校総合体育大会　卓球競技会	男子：４位	男子シングルス：小泉練 11 位 男子ダブルス：小泉練・矢嶋虹太　ベスト８
	北信越高等学校総合体育大会　卓球競技会		男子シングルス：小泉練　出場
	長野県高等学校新人体育大会　卓球競技会	女子　出場	
	国民体育大会　少年の部長野県予選		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：倉島脩太・佐々木一太・内藤陸杜　出場 女子シングルス：工藤もも・堀之内梨央・今井咲菜　出場
硬式テニス男子	令和４年度　長野県高等学校総合体育大会テニス競技大会	県大会団体戦　メインドローベスト８ 団体戦メンバー 松岡歩夢③　喜多功② 高藤大希③　菅原敬斗③ 森川海凪③	個人戦シングルス 松岡歩夢③ベスト 16　　高藤大希③初戦敗退 喜多功②ベスト 16 個人戦ダブルス 松岡歩夢③・喜多功②ベスト 16　　菅原敬斗③・高藤大希③初戦敗退
	2022 年全日本ジュニアテニス選手権大会 長野県予選		個人戦シングルス 喜多功②初戦敗退　　松岡歩夢③初戦敗退 個人戦ダブルス 喜多功②・松岡歩夢③初戦敗退
	2022 年（第 77 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 喜多功②ベスト 16
	令和４年度長野県高等学校新人体育大会テニス競技大会 兼 第 45 回全国選抜高校テニス大会長野県大会	県大会団体戦 メインドロー初戦敗退 団体戦メンバー 喜多功②　北村洸樹② 若林大心②　内堀純夢②	
	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　カテゴリーⅠ 喜多功②ベスト 16 個人戦ダブルス　カテゴリーⅠ 喜多功②・若林大心②ベスト８

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	令和４年度　長野県高等学校総合体育大会テニス競技大会	県大会団体戦　メインドロー初戦敗退 団体戦メンバー 甘利怜佳②　山岡菜月② 藤澤明日香② 黒岩里音②　下平日詩②	個人戦ダブルス 黒岩里音②・下平日詩②初戦敗退　甘利怜佳②・山岡菜月②初戦敗退
	2022 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 山岡菜月③初戦敗退　甘利怜佳③初戦敗退 藤澤明日香③初戦敗退　水出楓香②初戦敗退 18 歳以下女子ダブルス 黒岩里音③・藤澤明日香③ベスト 16 水出楓香②・長澤麗奈③初戦敗退 松澤莉羽③・下平日詩③初戦敗退 甘利怜佳③・山岡菜月③初戦敗退
	2022 年（第 77 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 水出楓香②初戦敗退
	令和４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　カテゴリーⅠ 水出楓香②２回戦敗退 個人戦ダブルス　カテゴリーⅠ 水出楓香②・小須田琴音①初戦敗退
剣道	令和４年度長野県高等学校総合体育大会剣道大会	男子　４位 女子　ベスト８	（出場なし）
	令和４年度北信越高等学校体育大会 第 60 回北信越高等学校剣道大会	男子　予選リーグ敗退	（出場なし）
	令和４年度長野県高等学校新人体育大会剣道大会	男子　ベスト８ 女子　（出場なし）	男子　柳澤徹希　１回戦敗退 吉見永遠　１回戦敗退 新海玄　１回線敗退
	令和４年度全国高等学校選抜剣道大会　長野県予選会	男子　出場 女子　（出場なし）	
山岳	令和４年長野県高等学校総合体育大会　第 51 回登山大会	男子団体５位　女子団体７位	
	長野県クライミング大会		少年女子３位　中村有里　４位岡本響
	第 13 回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		女子個人 同率１位　永原史華　３位　重田陽菜 男子個人 ５位　立石悠翔　６位　小林明快　８位　中乗巽
	第 13 回全国高等学校選抜スポーツクライミング選手権大会	女子学校対抗団体戦 11 位	75 位　永原史華　　83 位　重田陽菜
陸上	長野県高等学校総合体育大会　陸上競技大会	男子総合６位	800m　５位　梅原悠良、1500m　４位　市川和英・６位　梅原悠良、5000m　４位　武田寧登、3000m 障害　３位　小林隼人、他８種目で入賞 4 種目 4 名が北信越総体出場
	北信越高等学校陸上競技対校選手権大会		800m　７位　梅原悠良、1500m　６位　梅原悠良・７位　市川和英、5000m　７位　武田寧登、3000m 障害　２位　小林隼人　以上 4 種目 4 名が入賞　2 名が全国高校総体出場
	長野県陸上競技選手権大会		800m 5 位 梅原悠良・6 位 市川和英、1500m 2 位 武田寧登・4 位 梅原悠良・5 位 市川和英、5000m 5 位 武田寧登、3000m 障害 優勝 小林隼人・6 位 竹内朝輝
	全国高等学校陸上競技対抗選手権大会		1500m　梅原悠良　予選敗退、3000m 障害　小林隼人　予選敗退
	東海陸上競技選手権大会		800m　市川和英・梅原悠良　予選敗退、1500m 8 位　梅原悠良、3000 m障害　小林隼人　4 位
	長野県高等学校新人陸上競技対抗選手権大会	男子総合５位	800m　4 位　梅原悠良　1500m　2 位　梅原悠良、3000m 障害　5 位　熊谷航陽、八種競技　2 位　大木咲翔、他 11 種目で入賞
	北信越高等学校新人陸上競技選手権大会		3000m 障害　5 位　熊谷航陽・8 位　田下輝稀、八種競技　6 位　大木咲翔
	長野県高等学校駅伝大会	男子２位　武田・梅原・市川・小林・竹内・熊谷・成澤	
	北信越高等学校駅伝大会	男子８位　武田・市川・梅原・小林・熊谷・竹内・成澤	

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）
バドミントン	長野県高等学校総合体育大会バドミントン競技大会	なし	男子シングルス　田中宥成　出場
	JOC 全日本ジュニアバドミントン競技大会長野県予選会	なし	男子ダブルス：齋藤圭吾・中原慶太　宮川貴弥・横山廉汰郎　出場
レスリング	長野県高等学校レスリング総合体育大会	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倉﨑暖　125kg 級①若林武　51kg 級②関直人　55kg 級②田中宏尚　60kg 級②依田晴樹　80kg 級②堀池建太　71kg 級③市川瑛乙
	北信越高等学校レスリング体育大会	2 位	55kg 級①高野航成　60kg 級①角本大地　51kg 級②井上雄星　55kg 級②田中宏尚　65kg 級②坂木颯来　71kg 級②倉﨑暖　125kg 級②若林武　60kg 級③依田晴樹
	全国総合体育大会レスリング競技	なし	入賞者なし
	全国高校生グレコローマンスタイルレスリング選手権大会	なし	65kg 級 8 位坂木颯来
	国民体育大会	なし	55kg 級 3 位高野航成　65kg 級 5 位坂木颯来
	全国高等学校レスリング新人大会	優勝	51kg 級①関直人　55kg 級①角本大地　60kg 級①田中宏尚　65kg 級①依田晴樹　71kg 級①倉﨑暖　71kg 級②市川瑛乙　80kg 級②堀池建太
	全国高等学校選抜レスリング北信越大会	優勝	51kg 級①関直人　55kg 級①角本大地　60kg 級①田中宏尚　65kg 級②依田晴樹　71kg 級②倉﨑暖　80kg 級②堀池建太　71kg 級③市川瑛乙
アーチェリー	長野県高等学校総合体育大会	男子優勝（上原颯起・柳橋克哉・鈴木結也） 女子優勝（小木曽結菜・藤田梨花・宮﨑碧彩）	男子優勝　上原颯起　　第 2 位　柳橋克哉 女子優勝　小木曽結菜　　第 2 位　藤田梨花
	北信越高等学校体育大会	男子 4 位　　女子 2 位	男子第 2 位　柳橋克哉 女子第 2 位　小木曽結菜
	全国高等学校総合体育大会	男子 9 位　女子予選敗退	上位入賞者なし
	長野県高等学校新人体育大会	団体競技なし	男子 70m ①梅原総太　②鈴木結也　　男子 30m①宮島遥希　②小澤悠真　③吉池優羽 女子 70m ①小木曽結菜　　女子 30m ①佐藤凜香　②市川凜々　③南澤朱
	全国高等学校アーチェリー選抜大会	団体競技なし	男子　上原颯起　梅原総太 女子　小木曽結菜　出場
ハンドボール	東信高等学校総合体育大会　ハンドボール競技長野県大会	県ベスト 16	
	U-16 長野県 1 年生大会	予選リーグ第 6 位	
	長野県高等学校新人大会　ハンドボール競技大会	県ベスト 16	
軟式野球	第 115 回長野県高等学校軟式野球大会（春季県大会）	第 3 位	
	第 67 回全国高等学校軟式野球選手権長野大会	ブロック優勝	
	第 67 回全国高等学校軟式野球選手権北信越大会	準決勝　上田西 4-2 新潟商業 決勝　上田西 9-8 富山第一 優勝　4 年ぶり 7 回目の全国大会出場決定	
	第 67 回全国高等学校軟式野球選手権大会	ベスト 8	
	第 77 回国民体育大会	1 回戦	
	第 116 回長野県高等学校軟式野球大会（秋季県大会）	優勝	
	第 30 回北信越地区高等学校軟式野球大会（秋季北信越大会）	準優勝	
フットサル	JFA 第 9 回全日本 U-18 フットサル選手権大会　長野県大会	優勝	
	JFA 第 9 回全日本 U-19 フットサル選手権大会　北信越大会	第 3 位	
	2022 長野県 U18 フットサルリーグカップ	第 3 位	
スキー	第 75 回長野県高等学校スキー競技選手権大会		磯崎櫂　第 12 位
	第 75 回全国高等学校スキー大会		磯崎櫂　出場

文芸局	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	全国高等学校総合文化祭とうきょう大会		
	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	
	JapanCup 全国高等学校マーチングバンド選手権大会マーチングバンド部門	9 位	
	長野県マーチングバンド大会長野県大会	金賞・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日本選手権大会	５位	
	中部日本個人・重奏コンテスト　長野県大会	銀賞	
	県高等学校吹奏楽フェスティバル出演	参加	
華道部	第６回長野地区・学生いけばな競技会		
美術部	第 45 回長野県高等学校美術展	美術部１名選出	2-1 佐藤みなみ　出品
書道部	第 38 回長野県高等学校書道展		部員 20 名出品展示
	第 27 回全日本高等学校書道コンクール		
	第 75 回長野県書道展覧会		銀賞　大河内ひかり・大澤夏純・藤田珠寿 銅賞　元島彩葵・重松ふたば　他 14 名出品
	善光寺御開帳二〇二二日本一の門前町大緑日ながの高校生書道パフォーマンス		
	信州書道パフォーマンス大会	3 年年生チーム・1、２年生チームで参加	
	第２回全国高等学校書道パフォーマンスグランプリ予選	予選通過	
	第２回全国高等学校書道パフォーマンスグランプリ北信大会	優勝　本大会出場権獲得	
	第２回全国高等学校書道パフォーマンスグランプリ本大会		
軽音楽部	第 29 回長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会　東北信大会	参加	
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）		
文芸部	第 23 回長野県高等学校文芸コンクール	部誌部門に応募	
放送委員会	第 69 回 NHK 杯全国高校放送コンテスト	優良賞　奨励賞	2-8 土屋小百合（朗読部門優良賞） 2-7 鈴木楓（朗読部門優良賞）
	第 41 回ＴＳＢ杯高校新人放送コンテスト	優良賞　努力賞	2-8 土屋小百合（アナウンス部門優良賞）
生物同好会	第 70 回日本生態学会・高校生ポスター発表	ポスター発表	
新聞委員会	第６回長野県高等学校新聞コンクール	優秀賞	
	第 46 回全国高等学校総合文化祭	出場	
国語科	第８回うえだ七夕文学賞	短歌・入選	１－１細井獅希
	第８回うえだ七夕文学賞	俳句・入選	１－１赤羽 洸
	第 36 回現代学生百人一首	短歌	３－８篠原百絵
	第 33 回伊藤園お～いお茶 新俳句大賞	佳作特別賞	２－５小木曽結菜

新聞委員会　撮影

10月のクラスマッチでは、コロナ禍に入って以来初めて、実に３年ぶりに全校生徒がひとつの場所に集まることが出来ました。この写真は２日目の運動会にて､学年別クラス対抗リレー３年生男子のゴールの瞬間の様子です。クラスマッチ２日間を通して、どの場面でも大きな盛り上がりを見せていましたが中でも３年生は高校最後ということもあってクラスマッチに対する強い気迫が感じられました。秋空の下、生徒全員が全力で挑み、楽しんでいる姿が見られました。（樋口　華）

上田西高校生徒会太鼓は約30年間、生徒会役員が代々引き継ぎ、西高祭や、対面式、壮行会などの行事で披露しています。この写真は西高祭の一般公開での太鼓演奏の様子です。演奏中の生徒会役員はとても生き生きとしており、演奏が終了するとその顔は達成感に満ち溢れていました。先輩から後輩へ、生徒会太鼓はこれまでの多くの先輩たちの思いも一緒に受け継がれています。見る人に感動を与え、記憶に残るパワフルな演奏に全員で取り組んでいます。（樋口　華）

岡山県岡山市にあるイオンモール岡山にて、書道部が第２回全国高校生書道パフォーマンスグランプリに参加しました。部員は縦４m、横６mの真っ白な紙に、「平和を創り出すのは若者の私達だ」というテーマで作品を作り、漢の時代に屋根瓦の装飾として使用されていた瓦当文をモチーフとした「青雲之志」と、部員たちの思いが託された四字熟語が書かれました。部員達は「初めて経験することや全国の高校生の作品から学ぶことが多かった」と初の全国大会を振り返っていました。（藤田　珠寿）

本校サッカー部の白尾秀人監督の高校時代のチームメイトであり元サッカー日本代表の大久保嘉人さんが上田西高校に来校しました。この写真はその際本校サッカー部員に体全体を使って熱のある指導を行っている大久保さんの姿を撮影したものです。「サッカー界のスーパースター」の登場にサッカー部員からは、とても緊張感のある張り詰めた空気を感じましたが、次第に大久保さんと笑顔で会話する様子も見られました。大久保さんは保護者など含め約200人分のサインや写真撮影に笑顔で対応してくださり、編集局員の取材や写真撮影も快く引き受けていただきました。（辺見　咲良）

令和４度
上田西高の教育 第67号
令和５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