

上田西高の教育



優勝報告会 入場直前の硬式野球部員

第 68 号 2024. 3. 1 発行

「偉大な母」に学ぶ	校長	佐藤 純也	2
第 15 回ユネスコスクール全国大会報告	教頭	中村 幸一	4
上田西高校の進路傾向と進路サポート	進路指導主事	立堀 哲也	6
一学年校外学習	一学年校外学習担当	西野 純	7
二学年探究学習	二学年探究学習担当	森下 暁	8
台湾修学旅行～実施への道のり、成果、課題～	二学年主任	山口 裕恵	9
上田西高校学びプロジェクト (UNMP) の挑戦	生徒会係	森下 暁	13
国際教育の取り組み	国際教育係主任	山岸 真由子	17
継続は力なり	硬式野球部 監督	吉崎 琢朗	19
爪痕を残した一年	新聞委員会顧問	山浦 天	20
初担任を終えて	三年三組担任	大塚 雅也	21
初担任を終えて	三年五組担任	小林 稜弥	22
担任を終えて	三年四組担任	山口 正樹	23
西高生の活躍 (トピックス)	各部活動顧問		24

上田西高等学校

「偉大な母」に学ぶ

学校長 佐藤 純也

昨年の夏はたいへん暑く、ここ上田市においても八月一日には38・4度と八月の観測史上最高を更新し、全国の観測地点で一位の暑さとなりました。この猛烈な暑さの中、ある異変に気がきました。例年、八月のお盆前には目にするアキアカネ（赤とんぼは、体色の赤いトンボの総称）の姿が見えません。このことを本校の教務室で話したところ、長井聡先生（理科教諭）が早速調べてくれました。



アキアカネは、体温の排熱能力（内部で発生した熱を排出する能力）が低く、30℃を超えると生存が難しくなるため、猛暑の夏には、標高の高い山に移動しているようです。九月に入っても暑い日は続き、全国各地で観測史上最も暑い九月となり、結局、アキアカネを見たのは、十月に入ってからで、しかもわずかな数でした。



そんな記録的な猛暑の中、それにふさわしい出来事がありました。本校硬式野球部の8年ぶり3回目となる夏の甲子園大会出場です。監督・コーチや選手たちの不断の努力が長野大会決勝戦の逆転勝ちにつながりました。甲子園では、開会式直後の開幕戦となり、茨城県代表の土浦日本大学高等学校と対戦しました。試合は、残念ながら延長タイブレークの末、一歩及ばなかったものの、選手の最後まであきらめないで全力でプレーする姿は、長野大会に続き、私たちに勇気と感動を与えてくれました。また、力強い応援も

素晴らしく、特に試合の終盤では長野県の県歌であります「信濃の国」が大合唱され、アルプススタンドを埋め尽くした皆様が一体となった大応援は、長野県代表にふさわしいものとなりました。

そして甲子園大会が終わった2ヶ月後にビッグニュースが届きました。プロ野球ドラフト会議で本校硬式野球部の横山聖哉選手が、オリックスから単独1位指名を受けました。高校生の野手では唯一のドラフト1位指名です。また、同じくオリックスの7位での指名は、本校出身でTDKの権田琉成選手でした。ドラフト会議の翌日には、1位での指名ということもあり、早速福良ゼネラルマネージャーや小松担当スカウトらが来校され、指名のあいさつを受けました。福良GMから「今年のオリックスのドラフト指名は、上田西に始まり上田西で締める」という粋なはからいのコメントを聞くことができました。11月に行われたオリックスの新人選手入団発表記者会見では、予定されたセレモニーが終わり、司会者

が報道陣に質問をリクエストしたところ、真っ先に手を挙げたのは、はるばる現地まで駆け付けた本校新聞委員会の金井委員長でした。堂々と質問を投げかける姿と中嶋聡監督から笑顔を引き出したことで会場を大いに沸かせ、ちよつとした話題になりました。12月の上田市長への横山選手のオリックス入団報告の際には、新聞委員会の生徒が、そのことで報道陣から囲み取材を受ける一幕もありました。（写真下）

ほかの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

部は、インターハイ92kg級で浅野君が第3位、国民体育大会65kg級で倉崎君が同じく第3位と表彰台上上がり、上田市長表彰を受賞しました。アーチェリー部と陸上部は昨年に続いてインターハイに駒を進め、鹿児島県で行われた全国高等学校総合文化祭には吹奏楽部と新聞委員会が出場しました。吹奏楽部はこのほかに、第38回国民文化祭となる「いしかわ百万石文化祭



2023」に出場、全国高等学校マーチングバンド選抜大会「ジャパンカップ2023」では前年を上回る8位に入賞しました。書道部は、全日本高等学校書道パフォーマンススグランプリ東海大会で2位となり、全国大会出場まであと一步のところまで躍進しました。D・プロジェクト部は、コロナ禍で中止・縮小してきた地域交流イベントの「緑のフェスティバル」を4年ぶりに制限なしで盛大に実施しました。お楽しみ企画や豚汁のふるまい（本校PTA）に加え、山岳部やJRC部の企画があったり、塩尻保育園児のステージ発表、塩尻小学校金管バンド・上田第二中学校吹奏楽部・本校吹奏楽部による合同演奏など多彩な内容で笑顔あふれる交流の場となりました。

生徒の活躍の一端を紹介しましたが、その陰には生徒諸君を支える保護者の皆様や教職員の姿があります。生徒を支援するにあたり、学校としてもこうありたいという想いを込めて、表題にあります二人の偉大な母に触れたいと思います。

《失敗は成功の母》の格言で思い浮かぶのは、発明家で世界に知られるアメリカ合衆国のトーマスエジソンです。成功の陰には幾度も失敗があり、母がいたと言われています。幼い頃、エジソンが学校からの手紙を母に手渡すと、瞬く間に涙を流す母の姿を目にしました。心配そうに見つめる我が子に対して母は「『あなたの子どもは天才です。この学校の先生は能力不足なので、あなたが先生になってください』と書いてあるのよ」と話しました。この日以降、母は我が子を学校に通わせることなく、自ら勉強を教え、「発明王」の基礎となるものを築きました。母の死後、遺品の中に、例の学校からの手紙を見つけると、こう書かれていました。「あなたの子どもは精神に障害があります。学校に来ることを許可できません」。エジソンは、手紙を読んで涙を流した母の姿を思い出し、胸が締め付けられる思いになりました。こんなエピソードもあります。エジソンは、幼い頃から思いもよらない行動が目立ちました。ある日、アヒルの卵を自分でかえそうと家畜を飼う小屋で抱えて温めました。二日間続けましたが、卵はふ化しません。さえない表情で落胆している息子を母はこうたたえました。「あなたの考え方が素晴らしい。物事は何でもやってみないとわからないものよ」。エジソンの思いもつかないような行為にも、母は決して好奇心の芽を摘まなかつたからこそ、なんにでも挑戦することができたのです。そして褒められて育つたから

こそその様な姿勢が身につき、一三〇〇もの発明を成し遂げた偉大な発明家となったわけです。ひとくちに褒めるといっても、なかなか難しいものです。嬉しがることを言って相手を得意にさせる「おだて」に聞こえては、相手の心には響きません。相手の行動をよく見て、共感をもって臨み、その上で優れていると評価することが大切である、そう言っているエジソンの母の声が聞こえてきそうです。

もう一人の母です。

数々の賞を受賞し、1995年には文化勲章も受賞した、日本文学界の歴史に残る作家の故遠藤周作さんは、子どもの頃、勉強ができず特に算数がかわらつき駄目であったようです。周囲の人や親せきの人たちからバカにされるばかりか、学校の先生からも軽視され、自分でも僕は本当に馬鹿ではないかという劣等感に悩まされた、と随筆「母と私」に綴っています。傷つき悩む我が子に対して、母の郁さんは「お前にはひとつだけいいところがある。それは文章を書いたり、話をするのが上手だから小説家になつたらいい」と励ましました。遠藤さんが、小説や童話のようなものを書いて見せると、郁さんは大いに褒めました。のちに遠藤さんは「母が私の一点だけを認めて褒め、今は他の人たちがお前のことを馬鹿にしているけれど、やがては自分の好きなことで、人生に立ち向かえることができるだろう、と言ってくれたことが、私にとつては強い頼りとなった」と語っています。母、郁さんの姿は、人間の悲しみや苦しみに寄り添い、すべてを受け入れて包み込む「母なる神」というテーマにたどり着く大きな手掛かりとなりました。我が子を信じ続け、惜しみなく注いだ母の想いが、作家遠藤周作を育んだのだと言えるのではないのでしょうか。遠藤さん自身も、無償の愛に包まれて育つた幸せをかみしめ、それを与えてくれた、かけがえのない母、郁さんに感謝したことと思います。偉大な二人の母を紹介しましたが、今後も上田西高校の教育活動を、さらに力強く前に進めるためにも、二人の母の姿勢を胸におきながら生徒のサポートにあたりたいと考えています。

第15回ユネスコスクール全国大会報告

教頭 中村 幸一

令和六年一月二十日（土）第15回ユネスコスクール全国大会は「ユネスコウィーク2024」の一環として開催されました。昨年に引き続き学校を代表して中村が参加しました。ユネスコウィーク2024「共に創造する未来」ユネスコ活動によるアプローチ」会場は国立オリンピック記念青少年総合センター国際交流棟レセプションホール（東京都渋谷区代々木神園町3-1）

実施内容 大会概要

ユネスコスクールネットワークの活性化と活動の深化に資する情報収集・共有の促進を図るため、ユネスコスクール教職員ら教育関係者を主な対象とした「ユネスコスクール全国大会」を開催する。広域から

多数の参加を得るため、対面・オンラインのハイブリッド形式で実施する。また、本大会はユネスコ未来共創プラットフォーム事業における「ユネスコウィーク2024」の一環として位置付けて実施し、国内ユネスコ活動関係者間の連携を促進する。

全国大会のスクリーン

目的

ユネスコスクールの意義・役割や国内外のユネスコスクールをめぐる動向を周知するとともに、優良事例の共有や関係者間の交流を通じて、各校の活動の質の向上とネット

ワーク強化を図る。特に今回はユネスコスクール発足70周年の節目として、これまでのユネスコスクールの歴史や成果・課題を振り返り、今後を展望する機会とする。また、本大会を「ユネスコウィーク2024」の一環として開催することで、より幅広い層にユネスコスクールの取組に対する関心・理解を促すと同時に、ユネスコ活動のメインアクターとして期待されるユネスコスクールが、他のユネスコ活動関係者やユースとの連携・協働の可能性を見出し、ユネスコ未来共創プラットフォームの活性化に寄与することを目指す。

対象者

ユネスコスクール関係者（教職員、児童生徒）、一般幼小中高等学校等教員、教育行政関係者（教育委員会等）、教育研究等関係者（大学、研究所等）、教員志望者（教職課程の学生等）、ユネスコ活動関係者など

その他、SDGs達成に向けた人材育成やESDに関心のあるステークホルダー（企業、報道関係者、NPO・NGO等）

当日プログラム

大会テーマ：未来のユネスコスクールを考えるーASPnet70周年を迎えて 全体会

ーオープニング映像

ー開会挨拶

文部科学省ビデオメッセージ（ASPnet70年の歩みと今後の展望について）ユネスコ本部 ASPnet 国際コーディネーター 斎藤 珠里氏

ー国内ユネスコスクールの現況について

ACCU内ユネスコスクール事務局

ーパネルディスカッション（未来のユネスコスクールを考えるーネットワークの活用で広がる学び）

ユネスコ・ジャカルタ事務所 林川真紀氏（モデレーター）

岡山大学 柴川弘子氏（ASPUnivNet）

新潟大学附属長岡小学校 高野真之介氏（加盟校教員・小学校）

大仙市立大曲南中学校 島田智氏（加盟校校長・中学校）

東京都立山崎高等学校 阪田紫帆里氏（加盟校教員・高等学校）

ユネスコ未来共創プラットフォームの紹介、分科会の趣旨説明 ACCU内



ユネスコスクール事務局

「ポスターセッション」

希望するユネスコスクール、キャンディエーター校等（チャレンジ期間中の学校）ーユネスコ活動関係者等
今回、本校もこのポスターセッションに参加をしました。

まずセッションが始まる前に発表者代表が登壇し発表内容の要約を説明しました。

私は、本校が長年大事にしてきた西上田駅南口の生徒の取り組み（Dプロジェクトの活動）について発表する趣旨の内容を説明しました。

その後45分の時間が設定され希望する参加者に説明を開始しました。長野県出身で沖縄在住の教育庁の方、東京の先生、大阪の先生、英語アプリ企業の方など多くの方に本校の取組を知っていただき興味を持ってもらうことができました。普段顧問の先生を中心にしっかりとEDU教育を行っていたにいてる賜物だと感じることができ良い発表の場となりました。

分科会

① ユネスコスクール交流会ーユネスコスクールとしての活動を発展させていくために【国際交流棟第1ミーティングルーム】

- ・横浜国立大学教育学部附属鎌倉小学校 奥平直子氏
- ・三重大学教育学部附属中学校 城所拓磨氏

まずお二人の先生方に各校の取り組みをお話いただきました。その発表をベースにしながら、この分科会ではユネスコスクールに加盟している先生方と各校の取組状況や課題等についてグループワークで話し合いを行いました。学校全体でユネスコスクールに加盟している意識向上が必要なることを改めて感じさせられました。



ポスターセッション本校のパネル

今回この分科会に昨年の第14回大会の情報交換会で名刺交換させて頂き、定期的にメール配信もしていただいている、元江東区立八名川小学校校長で現在ESD・SDGs推進研究室長・日本持続発展教育推進フォーラム理事の手島利夫先生と再会することができました。先生とは一月に年頭のメール配信を頂いた際に、今回私がポスターセッションでの発表をする旨のメールを送らせていただいております、非常に親近感を覚えながらご挨拶をすることができました。

先生にはこの第一分科会の助言者として次の内容を提示していただきました。

先生が模造紙に書いていただいた内容の中村がまとめたものが下の画像となります。学校教育の中で先を意識しながら教育を続けることが非常に大切になっている事がわかり、私自身心の中ですっと落ちた感じがし参加して本当に良かったと思えました。特に「深い学び」について、生徒自ら自己変容（心にスイッチが入る）することが深い学びになると再認識しました。

全体会

ー分科会報告

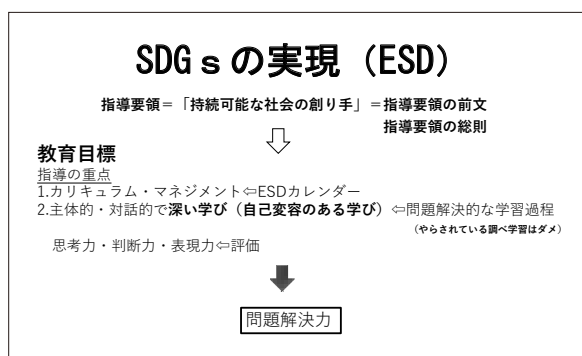
- ・各分科会担当者（⑥を除く）
- ・ユネスコ・ジャカルタ事務所

林川眞紀氏（総括）

ークロージング映像

ー閉会挨拶ACCJ 大安喜一

以上大会プログラムからの内容も引用しながら第15回大会のまとめをしました。「西高の教育」は全国的にもレベルの高い内容を展開できていると思えますが、少子化の中、気を抜かず、そして現状に甘えることなくこれからも先生方と一緒に協力しながら更に発展させていきたいと思えます。



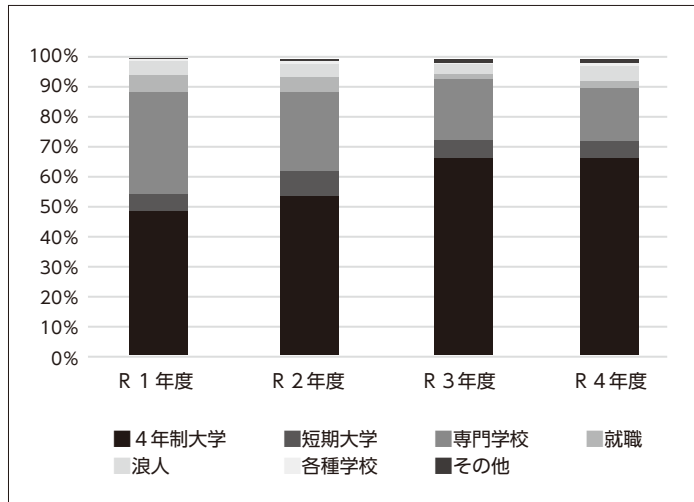
手島先生の内容のまとめ

上田西高校の進路傾向と進路サポート

進路指導主事 立堀 哲也

まず初めに西高生の卒業後の進路についてまとめてみました。グラフは最近4年間の進路先の内訳を示したものになります。

下から色別に、大学、短大、専門学校、就職、浪人、各種学校、その他となっています。ご覧のように、この4年間では、大学と短大を併せた大学進学者の割合が大きく増加しています。高校生人口の減少に対して大学の定員にはあまり変化がなく、大学に入りやすくなったことに伴い、西高生で大学に行きたいと考える生徒が増加したこと等が原因と考えられます。とはいえ、専門学校に進学する生徒や就職する生徒も毎年一定数を占めています。



続いて、本校の進路サポートについてご紹介します。下段の表は、上田西高校の3年間の進路サポート計画です。濃灰色の部分にはLHRや探究授業での活動、グレーの部分は授業以外の進路行事になります。白に黒字で書かれている部分はその学年ごとの目標になります。

1年次の目標は「コース・文理選択の決定」です。専門学校や大学といった進路の種別および理系・文系の選択をしていきます。「身の回りのことと学問とのかかわり」や「社会のテーマと学問・仕事とのかかわり」を考え、

そのことをもとに大学文系進学・理系進学や就職、専門学校進学などを決めていきます。また、進路行事として「大学模擬授業」や「キャンパス見学」を組み込んでいます。早い段階から「大学」に触れることで大学進学の意識を高めることが狙いです。

2年次の目標は「希望進路の決定」です。探究の授業とリンクし、大学の情報収集を積極的に行っていくきます。7月頃には自分の調べた内容をシェアワークや発表会で周りの友達と共有し進路知識を深めます。更にはオープンキャンパスなどを通じて意識を高め、三者懇談において生徒自身が自分の進路志望について親御さんと先生にプレゼンする形で進路を決定していきます。

3年次の目標は入試での合格です。志望理由書や面接に向けてグループワークで練習していく事は、自分を見つめ、周りの人の良いところを参考にできる重要な時間になります。その学習の成果を活かし、総合型選抜や学校推薦型選抜から果敢に入試にチャレンジし、合格を勝ち取る生徒が増えることを期待しています。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1学年	①「進路の考え方」		②「自己理解・社会のテーマ」 大学模擬授業	キャンパス見学	専門領域のオンライン講座	③「文系・理系、どちらがいい？」		キャリアガイダンス		コース・文理選択決定		
2学年		①エンゲージメント診断	②④「進路決定・研究」	⑤⑥「シェアワーク&発表会」	キャリアガイダンス	オープンキャンパス		⑦希望進路宣言		希望進路決定		
3学年			①④志望理由書評価シートを用いたグループワーク	⑤⑧面接フルアワード(特進)	⑤⑧リスニング講座(特進)	専門領域のオンライン講座	指定校推薦校内選考	総合型選抜	学校推薦型選抜		一般選抜	

一学年校外学習

一学年校外学習担当 西野 純

一学年では、校外学習の目的を「自分たちの住む長野県の自然や文化に触れ、魅力を発見する」として実施しました。行先は、①長野市コース、②松本・白馬コース、③蓼科・諏訪コースを設定しました。フォレストアドベンチャーという施設では、本格的なアスレチックやジップラインをしながら自然を満喫することができました。また、地元の産業体験ではオルゴール作りをしました。昼食時にはホテルにてテーブルマナー講習を受けたクラスもありました。

事前学習として、各クラスでグループを作り、見学地を下調べし、それにあつた調査するポイントを決め、校外学習の目的に沿ったテーマを設定しました。

校外学習当日は、一日の行程を通してグループごとのテーマに沿った行動を心がけました。長野県にはこんなに身近にまだ知らない魅力あるもの



フォレストアドベンチャーでの様子

が多くあるという発見もありました。また自然や文化に触れる中で、楽しみながら長野県の良さをより深く知る機会にもなりました。

また事後学習として、グループごとのテーマに沿って調べたことや発見した新たな魅力を新聞にまとめました。各自タブレットを使用し、調べ物をしたり、新聞を編集しているファイルグループで共有して編集しやすくするなど、各グループで工夫しながら新聞制作する姿がみられました。タブレット使用の仕方が不慣れな部分があり、四苦八苦する場面も見られましたが、グループで協力しながら乗り越えました。新聞は写真等を使用し、人目を惹くようにレイアウトや色遣いにもこだわり、読みやすく楽しめるものを制作することができました。

こういった、興味を持ったことをタブレットなどで調べて内容を深めたり、観る側に立って内容の理解しやすい発表を心がけたりする経験が、今後も継続して行われる探求学習につながって行ければより良いと思います。



グループごとに発行した「校外学習新聞」

二学年探究学習

二学年探究学習担当 森下 暁

昨年度からカリキュラムの改定をうけ、上田西高校でも本格的に探究学習がスタートした。昨年度一年間の探究活動を総括する中で、一つの大きな課題が浮き彫りとなった。それは「課題の設定に改善の余地がある」という点である。探究活動に取り組みにあたって、生徒の主体性を大切にすることを第一とし、そのため、昨年度は生徒の興味関心をもとに課題を設定するように促した。しかし、設定した課題に対する思い入れが生徒一人一人に大きな差があり、本当に日ごろからその問題に取り組みたいと思って設定した生徒と、とりあえず気になることをという気持ちで設定した生徒とでは課題の取り組み方や発表内容に大きな差がでたのである。探究は自主的に取り組むものであるという前提と、授業という受動的に取り組まざるを得ない環境という矛盾がそこにはあるからである。

その課題を受け、本年度の探究学習は、大きく二つの段階に分けて段階的に実施する仕組みを構築した。前半は「進路探究」という形で、自分の進路について探究活動を実施した。具体的にはエンゲージメント診断などを利用して自分の進路意識を明確にしたうえで、その進路に関わる進学先や職業について調査しまとめ、発表する形をとった。そして、自分の進路意識が固まってきたところで後半は、その進路を基本の軸として本年度の探究課題を設定するように促した。探究の課題の設定を自分の進路と関連付けるようにすることで、「なんとなく」な課題設定から、「自分の将来にかかわる」課題設定となり、自分ごととして捉えられ、その課題に主体的に取り組めるようになることを期待したからである。

具体的には、まずは1学期の面談や夏休みのオープンキャンパスへの参加などをもとに、生徒それぞれの進路意識を明確化させ、その上でその進路に絡めた探究課題のテーマを決定させた。そして、そのテーマをもとに十三のグループを作成した。(別表参照)そして次に、そのグループの中でお互いの課題を共有し、同じ分野でも様々な視点が課題にある事を認識する中で、

本年度の個人の課題を新たに修正し設定し直す形をとった。

この様に進路意識をもとに課題設定をするように促し、より主体的に取り組める課題設定の機会を与えたわけだが、実際にはどうであったであろうか。生徒の課題全般を見ると、自分の進路につながるような課題を設定している生徒が数多く見られた。別表にてその一部を紹介したい。探究は自分の課題意識をもとにした活動であることを考えると必ずしも進路と結びつける必要はない。しかし、進路と結びつけることでより意識の高い課題設定となったと考える。

現在2学年はそれぞれの探究をすすめ、その探究内容については、3月に発表の機会を予定している。その場において、昨年よりも踏みこんだ、自分ごととして捉えられている探究発表が見られるかどうかで、今回の進路意識をもとにした課題決定という学習方法の成果が問われる。そういう意味では私たち教員も探究学習の在り方を今後も探究していきたい。

講座名	探究グループと各講座の主な課題 主な課題(抜粋)
教育	どうしたら不登校を減らすことができ学校生活が楽しくなるのか
保健	どの様にしたらスポーツ時のケガを未然に防げるのか?
医療看護	看護師に必要なコミュニケーション能力をつけるには
社会科学	ふるさとの飯山の人口を増やすにはどうすればよいか
政経	発展途上国のインフラを整備するためには
人文科学	大人になってからの読書の効果
家政	ネグレクトの家庭をどうしたら減らすことができるのか
心理	どうすれば近所の人と違和感なく挨拶をすることができるか。
国際・言語	韓国と日本の言語に対する考え方の違い
生物	どうしたら絶滅危惧種の個体数を増やし、特定外来生物の個体数をへらせるか
芸術	芸術の力で、暮らしやすく、より良い社会をつくるためには
社会工学	日本のAI・ロボットの可能性
スポーツ	どのようにしてストレッチで怪我を少なくすることができるのか

台湾修学旅行く実施への道のり、成果、課題

二学年主任 山口 裕恵

はじめに

本校の海外修学旅行の歴史は古く、初めてのシンガポール修学旅行は四半世紀以上前のことだ。教職員も含め否応なしに全員が「海外」を経験し、本校の校訓の一つである「明朗闊達」、つまりオープンマインドな校風を醸成してきた。今回、四年ぶりの海外修学旅行が実現し、現地交流校で熱烈歓迎を浴びた生徒の一人が「今度は、自分たちも留学生をこんな風に歓迎したい」と言うのを聞いた。私は、県下一と言われる活発な国際交流の土壌があるのは、こうして全員が海外に行つて、温かな歓迎を受けてきた経験の積み重ねであったのかと感じた。改めて西高における海外修学旅行の意義と重要性を確認したできごとであった。

台湾修学旅行実施までの道のり

新型コロナウイルスの五類感染症移行を遡ること一年前の二〇二二年六月、私たち二学年は西高伝統の「海外修学旅行」にこだわり台湾を目的地にした。その年はまだ下見も難しい状況だったが、二〇二三年に入ると海外旅行の規制緩和が進み、二月の下見の頃には、実施の見込みを持つことができた。待ちわびた五類感染症への移行もあり、あとはコロナ禍で内向きになってきている生徒の気持ちをいかに海外に向けていくかが課題だった。

安全に楽しめる修学旅行とは

修学旅行の主人公は生徒達だ。安心して楽しめる旅であるか否かは、生徒、保護者の目線で判断される。私たちは、修学旅行の下見前にルー

令和5年2月6日

修学旅行 意見交換会

●修学旅行の目的

写真たくさん撮りたい
高校生としての思い出を残せるように
台湾でしかできないことをやりたい
いい思い出だったと思えるように
日本と異なる文化を体験したい
男女関係なく楽しめるし
自由行動では班別に異なる場所へ行って情報を共有したい
台湾でしか食べられない、できないことをしたい

◇思い出ってどんなこと？

→台湾でしか体験できないこと(景色)
体験したことを共有(帰国後)
大人になっても高校生活の修学旅行が印象強く残るように(日本にはないもの、こと)
友達と楽しめる
SNSを活用(TikTok)料理が並んでいる場所等
思い出ムービーなどを作る
SNSの制限をできるだけ緩和していきたい(情報発信)
移動中も楽しめるようにすると思出になる

●修学旅行の学習テーマ

食文化
異文化理解、英語
集団活動
文化を楽しむ
初めてを多く発見できるように
現地の方との交流から英語を学び、異文化を理解

◇文化の違いをどうしたら感じられるか？

→服装(体験)、建物のつくり、スポーツの違い、メイク、髪型(同世代の)
現地で混ざってスポーツをする、音楽鑑賞(伝統的、現代)
売っているものの違い、硬貨の違いを体験(買い物)

●修学旅行の行き先について

高校生の学校の服装を知れるようなところ(高校)
自然く豊かな所
観光名所地元で有名な飲食店
九份で夜景を見たい
ディズニールンド
歴史的な建物
有名な所、食べ歩きできるような商店街
お寺
十份

●交流事業(観光では行けない所へ)

高校の紹介(学校生活のプレゼンテーション)
公用語についても学べるような企画(事前または現地で)
学校生活や日本の服装、食べ物英語で伝える
部活動の体験
台湾ならではの遊び
コミュニケーションができるか心配(事前準備がほしい)
事前に公用語や英語を学び、お互いの国で流行っていることを共有したい
レクリエーションを体験したい(お互いの国のものを)

●不安なこと

パスポートの取得はどうすればよいか
サッカーの選手権の時期と被るのが心配
スリが多いと聞くが大丈夫か
日本語がどのくらい通じるのか
トイレはどんな感じか
行き慣れていないところで道に迷わないか心配
体調を崩した時が心配
マスク等、コロナに関する心配(衛生環境等)
部屋は何人部屋か
修学旅行までにやっておかなければならないこと(個人、クラス)
お金をどのくらい使っていくか、物価の相場感
気温
修学旅行中の服装(私服か制服か)
空港での行動の仕方

意見交換会で出た意見のまとめ

ム長会の生徒達と意見交換をすることにした。目的地が台湾であること以外、ゼロから話し合った。当時のメモがある。この意見交換でわかったことは主に以下の四つ。①キーワードが「思い出」であり、記録（写真や動画）とその発信（SNS）が重要である。②台湾（海外、異文化）ならではの体験（特に食）にこだわっている。③同世代と趣味やスポーツを通して交流したいと考えている。④初めての渡航や言葉の壁に不安を持っている。このメモを下見の際に旅行会社さんや現地交流校の先生方と共有し、計画の決定材料とした。今回の旅で、フードコートの自由食、街や夜市の散策など自分で食事や買い物を経験する機会を増やし、同世代とのさまざまな交流をメインに据えたのは、生徒の意見を反映したものである。また、不安要素を解消するために、SNET台湾ナビから台湾研究の第一人者である胎中千鶴先生をお招きし、学年集会で台湾について丁寧に教えていただいた次第に、生徒達の気持ち「不安」↓「楽しみ」に変化していくのを感じた。



クラス別行動

事前学習と探究学習
 修学旅行自体が「総合的な探究の学習」ではあるが、行くからは、やはり教科関連の学習を入れたい教員側の思惑もある。今回は社会科主導の関連学習に加え、探究の時間との関連付けに挑戦すべ

く、交流先の大学に依頼し、本校生が自分の探究テーマについてプレゼンをする機会を作っていた。事前学習も探究プレゼンも自分（たち）によるテーマ選び、調べ学習、発表の手順を踏み、現地でのアクションを実行する「主体的な学び」を意識させた。

**成果と成長、そして課題
 国際体験**

台湾修学旅行の成果を大きく二つ挙げるとすると、国際体験の実現とルーム長会の成長であると感じる。今回の旅は生徒にとって、グローバル社会を生きる上で「世界」を感じる旅になったことは間違いない。生徒の旅記からは、気候、言語、街の風景、食べ物、貨幣価値、人柄などについて、たくさんの方の相違点と共通点を発見し、海外の国や人への興味関心が高まったことが感じられる。加えて、自分がアウェイの地で少数派になったときの不安な気持ちから、異国で歓迎され受け入れられた時の喜びと安心感を味わったことで、異文化や外国人をポジティブに親近感をもって捉えられるようになったようだ。さらに、言語の壁を越えてコミュニケーションが



探究プレゼンテーション（中国文化大学）

取れたことに自信を感じたり、台湾の生徒の外国語スキル（英語、日本語）に刺激を受けたりしたことも報告されている。このような海外体験を高校生のうちに来たことは、進路を含めた次の一歩につながり、ひいてはグローバル社会において人生を豊かに生きる力につながっていくだろう。

探究のプレゼンテーション

私が現地で最も感動した場面は、中国文化大学における本校生によるプレゼンテーションだ。学年で選ばれた三十五組の講座リーダーが、海外の大学で自分の探究テーマを英語または日本語で発表し、海外の人の視点を探究に取り入れようとしたことは、彼らの大きな挑戦であり学びになったと感じる。私が入った講座では、堂々としたプレゼンもさることながら、質疑応答の場面で本校生が年上の台湾人大学生を指名し意見を求める姿が見られ、その物怖じしない姿に感銘を受けた。「日本人はシャイ」という固定観念を覆すような彼らの行動に触れ、私たち日本の学校はこういった国際的

アカデミックな体験の場をもっと用意していかねばならないと感じた。パフォーマンス、ホームステイ、スポーツ交流

他にも今回の修学

旅行では、現地の交流校での書道・美術・チアの合同パフォーマンス、ホームステ



スポーツ交流（中国文化大学）

イ体験、スポーツの交流試合など、それぞれ自分の特技や希望に応じて、特別な体験をすることができた。より専門的で高いレベルの国際交流ができたことは生徒たちの自信になり、楽しくグローバルな視点で、自分の専門性を高める貴重な機会になったようだ。

ルーム長会の成長

台湾修学旅行を計画段階から一緒に作ってくれたルーム長会は、今回の成功で、生徒たちと先生方の信頼を得て、その求心力を高めた。ルーム長達は、自主規律の制定、クラス別コースの業者さんとの調整、現地の点呼や連絡など多岐にわたる活動を任せられ、自由と責任を知り、自治の力を付けてきた。そのスキルを買われ、学校全体のリーダーである生徒会役員になった生徒も多い。また、修学旅行後には新ルーム長会が発足したが、新ルーム長会役員も全員が立候補で決まった。前任者



ホームステイ（文華高級中学）

に憧れ、それを超えたいと考えている新たなリーダー集団は、帰国後の修学旅行報告会を、生徒主体の学年集会の形で見事にやり遂げた。卒業までに彼らはどこまでやってくれるだろうか。楽しみである。携わっていただいている先生方には心から感謝したい。

課題 ― 班別自主研修と危機管理 ―

さて、今後のために課題を挙げたい。修学旅行のトレンドは、学習効果が高いと言われる「班別の自主行動」である。しかし、今回は、種類の違うグループ別研修や行動が何種類も同時にあつたので、人数把握や教員配置が困難で、担当の先生方が大変な苦勞を強いられることになってしまった。この分野で、個別最適化のためICTのさらなる活用が期待される。もう一点は、感染症対策を含めた危機管理対策である。今年度は、コロナが終わったらインフルエンザが流行り、行き当たりばったりの対応だったが、その経験も今後のために引き継ぎたい。

おわりに

保護者の皆様、台湾の交流校の皆様、旅行業者様、学校、学年など多くの関係者のお力添えで、台湾修学旅行を成功裏に終えることができました。感謝申し上げます。今回私たちが学んだすべての経験を西高教育の力にし皆様にお返しできるよう、引き続き学年一同取り組んでまいります。



文化交流（文華高級中学）

上田西高校学びプロジェクト(UNMP)の挑戦

生徒会係 森 下 暁

上田西高校生徒会では、生徒の自主的な学びを支援しようという目的で、2年前に上田西高校学びプロジェクト、略称「UNMP」を立ち上げた。秋と春の年2回実施し、この秋に、第5回UNMPが実施され、現在第6回UNMPが企画され実施されようとしている。このプロジェクトは、生徒の学びの希望に沿って生徒会役員が学習講座を企画し、生徒に募集をかけ、生徒の希望者が参加する形で行われている。場所や講師を、学校に縛ることなく実施することで、普段の授業とは違い、学校の「そと」と繋がりながら、自由な学習ができることが特徴である。これまでに、大学や専門学校の出前授業や、水族館や動物園などの施設見学、保育園実習や病院ボランティアなどの現場実習、上田市役所の出前講座を利用したものなどが実施されてきた。なかでも、私立学校という特性を活かして、講師として卒業生を招いて、講話や実習を行う講座があるのが特徴的である。これまで、のべ18名の卒業生が講師として講座に協力してもらっている。

さて、3年目を迎えた今年のUNMPだが、今年の講座の特徴は大きく二つある。一つは、一般生徒の希望に寄り添った形での講座の開設である。昨年からは、講座希望のアンケートをもとに講座の開設は行っているが、今年は、さらに希望をだした生徒の、講座にかける思いを役員が直接聞き取り開設した講座がいくつかあった。例えば、UNMP5での「物語映画」という講座がそれである。アンケートでは文学系の講座の希望があったが、範囲が広く具体的にどのような学習がしたいのかがわからなかった。そこで担当となった役員とその生徒が実際に話し合い、物語の構成について学びたいという思いを聞き取り、それをもとにどのような人を講師に招き学習すべきかを担当者が考える中で、信州大学の出前講座に希望に即した講座がある事を発見し、その講座開設に至ったのである。

二つ目の特徴は、どちらかという受け身の講座が多いUNMPの中に、自分たちで学びを作り出す講座を開設したことだ。例えば、UNMP5では、上田市各校の生徒会役員と上田市内の問題について考える講座を企画し、実際に上田市4校の生徒会役員を招いて、本校生徒とともに上田市の今後につ

いて語り合う場を設けた。ここには、外部から招いた講師も卒業生もおらず、また専門家の指示のもと体験するでもなく、まさに自分たちで一から話を進め学習の形を構築していく必要のある講座であった。

UNMPは第6回を迎えるにあたって、上田西高校の生徒にだいぶ浸透した企画となってきた。その中で、生徒の期待が大きく、毎回のよう企画される講座も多数ある。そのような講座は、生徒の継続的な学習にとって意義のある講座といえる。しかし、毎回設置される講座が同じであると、生徒の学習に対する思考の幅を狭めてしまう可能性もある。そのため、継続的な講座とともに、その時々生徒の要請に答え、また自分たちの可能性を試せるような講座の設置が必要と考える。今年の講座開設の段階では、その考えを実践するような挑戦が見られたことはUNMPが確実に成長している証ではないかと考える。生徒会は、生徒の代表者として生徒の「思い」に答えることが大切な使命である。その「思い」の一つとして、「生徒の学びの思い」に答えることも大切な役割といえる。「上田西高校学びプロジェクト」を通じて、生徒の思いに答えながら、これからも生徒会が生徒の学びをけん引していきたい。

次に、本年度実施されたUNMP5の講座をいくつか紹介したいと思う。

講座A「上田市高校交流プロジェクト」

□学問分野 社会学・教育学

□講座担当 横沢怜奈、臼井瑠菜、森下先生

□生徒参加者 上田西…7人 上田…3人 上田東…4人 上田染谷丘…3人

□実施日時・場所 九月二十三日(土)・上田西高校

□学習目標

上田市内で高校生交流イベントを実施するとしたらどんなことができるだろうかという事を課題とし、上田市内の高校生生徒会役員同士で話し合い、今後の上田市に必要なイベントを高校生の視点から考える。

□実施内容

①実施場所について

上田市を盛り上げるためのイベントを開くためにはどのような場所で実施

することが効果的かを話し合った。

○提案された意見

大学（大学に入りたいと思わせる）、駅、上田城、各学校（可能？）アリオの屋場駐車場（費用がかかる、花火大会時は空いてるかわからないか。）アリオステージ（費用がかかる）同時開催にしてスタンプラリーみたいにする（開催用バス使えば駐車場問題解決!）

○会での結論

サントミューゼ

上田の中心であり、どの学校の生徒も参加しやすい。

芝生広場や屋内の会場など様々な使用方法が提案できそう。

②実施時期について

○提案された意見

5月上旬、中旬（気温が良い）、夏休み8月の花火大会がある日中（上田市外からも来る、文化祭終了後の方が団結力が高い）

○会での結論

上田花火大会の日

文化祭や各種大会もひと段落しており、各学校の生徒も準備しやすい。その日であれば花火大会目当ての人も上田市内に多く来ており、参加者を増やすことができそう。

③実施場所・時期をもとにどんなことができるか

↓サントミューゼ・夏休み中

・「文化班に日の光を」：ダンス、軽音など、模擬店

・「芝生にステージを！」：吹奏楽部、ダンス、未成年の主張、学校ブラス、No.1高校を決める（カラオケ、クイズ、パンストなど）

・代表として生徒会長の対決シリーズ

↓勝ったら宣伝時間、ベルトみたいなのゲット

・「全体層に」：県外にも、物販、SNSはどうするか

小学生↓宝石さがし、職場体験

中学生↓部活発表、食べ物

□参加生徒の感想

・はじめて色々な高校が合同で何かを行うということで、本当にやって

みたいと思った

・高校生が主体となって市を活性化させることが助けになれると感じた

・他校との交流は楽しかった

・意見をぶつけ合えるのが良かった

・未来に期待

・より明確な意義を考えていけば良い会になると思います

・ぜひ来年実施してほしい

・新たな発想で面白そう!

・他校のつながりは多くの可能性を生む機会になると思う

講座C「看護大学のオープンキャンパスに参加しよう」

□学問分野 看護医療系

□講座担当 生徒：遠藤愛蘭、井出姫愛 教員：村上先生

□参加生徒 五名

□実施日時・場所 九月二十三日（土）・佐久大学

□学習目的・内容

目的はオープンキャンパスに参加することで、より看護に興味を持ってもらうことである。

内容

・母子小児看護実習室の見学と看護の対象理解のための学修体験

・キャンパスツアー（教室・図書館・研究室）

・佐久大生とランチ交流

・卒業生の講話、模擬授業「キャリアについて」、個別相談

□参加生徒の様子

九月二十三日は佐久大学のオープンキャンパスがある日であったが、本校生徒は特別プログラムにて参加した。今回は小児モデル、バイタルサイン測定、点滴調節等を行った。通常のオープンキャンパスでは、このような実習



学校の枠を超えた話し合いの様子

は行わず学校紹介や講演を聞くだけであるが、実習を行えたことは生徒たちにとって良い体験となった。佐久大生（本校卒業生）が実習の補助、大学紹介を行ったことも生徒たちにとって刺激になった。生徒の感想として、今回は小児に対しての内容がメインであったため、他の年代に対する看護師としての仕事を経験したいという声もあった。次回以降、企画段階で参考にしていきたい。

最後に、高大連携の一環として、特別プログラムを組んでいただいた佐久大学様に感謝したい。

講座 F 「自分の顔タイプを知って魅力の引き出し方を知ろう！」

□学問分野 美容系

□講座担当 生徒：内山海衣 斎藤妃良 塚田麗 教員：田中先生

□参加生徒 8名

□実施日時・場所 十月二十一日（土）・上田西高校家庭科室

□学習目的・内容

この講座は、自分の顔タイプを知り、最大限に魅力を引き出す方法を知りたいという生徒の思いから開講された。講師として Iorio salon で講師をされている、横山瑞枝さんにお越しいただいた。

当日は、横山さんに持ってきていただいた資料をもとに、顔タイプ診断を行った。これは、八種類の顔のタイプを、顔の形や骨格、パーツの印象等の質問から診断することで、自分に似合う髪型や服装を知ることができるものである。生徒は、お互いの顔が見えるように座り、顔の特徴を生徒同士観察し合った。また、横山さんには一人ずつ、生徒の顔を見てもらい、生徒自身の特徴や印象を丁寧に教えていただいた。

その後、診断で出た顔タイプをもとに、それぞれの顔タイプに似合うアクセサリーを教えていただいた。生徒は実際に様々な種類のアクセサリーを身



佐久大学にて

につけ、自分に似合う形や大きさを知ることができた。質疑応答では、メイクのコツや日頃の悩み等を横山さんに質問し、ご回答いただいた。

□参加生徒の様子

参加した生徒からは「自分が思っていた顔タイプとは違い、びっくりした。」や、「自分の顔タイプを知り、似合う服や髪型やメイクを知ることができ、ファッションの選択肢が増えた。」などの声があった。美容系の進路を希望している生徒もおり、生徒の将来に生かされる貴重な時間であったと考える。

講座 G 「上田市の観光」

□学問分野 社会学

□講座担当 生徒：矢口日葵

教員：森下先生

□参加生徒 7名

□実施日時・場所 九月二十二日

(金)・上田西高校

□学習目的・内容

「目的」今の上田市の観光問題とそれをどのように解決しようとしているかを知る。

「内容」上田市観光シティブロ

モーション課の金井さんからお話を聞き意見交換を実施。

□参加生徒の感想

・上田に来てもらうためにどのような活動をしているのかがよく分かりました。ターゲットをしっかりと絞る事で中途半端にならず失敗してまうことが少なそうだと思います。パンフレット作りのコツがわかりやすく自分の探究課題に役立てたいと思いました。パンフレットを作る際には1人で作るのではなく周りに見ってもらったり地域の方々にも見ってもらったりと多くの人と協力して作ってたくさんの方が興味を持ってくれるパンフレット



顔診断に対する感想の共有

を作りたいと思いました。

・上田市はたくさん人が来るもののお金が入りにくいということがわかった。自分が住んでいる地域からすぐ近くなのであまり上田市の良さがわかっていなかったが今回話を聞いてとても魅力的な町だったんだなと実感した。観光客にも上田市のことをよく知ってもらうためにさまざまな工夫がされていることがわかった。自分の探究のテーマにも活かしていきたい。

・上田の観光の現状など今まで知らなかったことを知ることのできるいい機会となりました。探究の授業で上田市に移住してもらうためにはというテーマを行なっていて今日のお話を聞いて上田市に移住した目的などを知ることができとても嬉しかったです。直接お話を聞くことができてよかったです。

・観光課の仕事は思っていたより多く、民間の企業や市役所以外のところとも協力してお祭りのパンフレット、登山道の整備などを行っていることがわかりました。現状の課題から若者をターゲットにしたイベントや情報の発信をしていることがわかりました。

・私は今探究学習で上田市の観光について調べていました。今回話を聞いてインターネットには出てこないようなディープな上田市の観光についての取り組みについて聞くことができ、とても参考になりました。今回聞いた話を大切にして自分の探究学習に取り組みでいきたいです。

講座Ⅰ「ケガへの対応を学ぼう」

□学問分野 スポーツ系

□講座担当 生徒・相沢福斗 滝沢優太

教員・大藪先生

□参加生徒 五名



上田市 出前講座を利用

□実施日時・場所 九月二十三日(土)・上田西高校

□学習目的・内容

この講座は日常やスポーツの最中に怪我をしてしまった時の対応を学びたいという生徒の思いから開講された。講師として本校卒業生で、柔道整復師の倉田尚紀さんを招き、実施した。倉田さんは現在、整骨院で働いており、患者の急性期損傷を回復することを目的に、様々な施術をされている。

まず初めに、倉田さんから柔道整復師とはどのような仕事か説明していた。その中で、柔道整復師になる方法を、ご自身の体験を踏まえながら丁寧にお話いただいた。生徒は柔道整復師の一日や、怪我の処置について詳しく知ることができた。その後、テーピングとアイシングを実際に体験した。倉田さんの実演を見ながら、その方法やコツを学ぶことができた。

最後に、倉田さんからは、柔道整復師になることを目的とするのではなく、自分がどんな人になりたいかを考え、それに合った資格取得や勉強を行うべきだとお話いただいた。生徒は自身の将来を考える上で、大切な事を知ることができたと思われる。

□参加生徒の様子

参加した生徒からは「怪我やテーピングについてだけでなく、資格や社会のことも知ることができた」や「柔道整復師の仕事等を詳しく聞き、理学療法師との違いを知ることができた。」などの声があった。部活動中の怪我への対応等、生徒の実生活に生かされる貴重な機会であったと考える。



テーピングについての実習

国際教育の取り組み

国際教育係主任 山岸 真由子

留学生とこの一年

今年度の国際教育では、非常に多くの留学生の往来がありました。一月現在、長期留学では、オーストラリア姉妹校セントラルコーストグラマースクール（CCGS）と交流校ビショップドウルイットカレッジ（BDC）で三か月の留学を終え帰国した生徒が五名、二月以降に二か月〜四か月で出発する生徒が五名、現在派遣中の生徒がBDCに一名、台湾の淡水高級商工職業学校に一名です。受け入れは、CCGSから七名（三か月五名、二週間二名）、BDCから五名（三か月三名、六か月二名）、フランスから一名（一週間）、一月下旬から受け入れをする台湾の一名を含めて合計十四名です。十月から十二月にかけては、最大八名の留学生と一緒に過ごし、とても賑やかでした。六月以降、留学生が途切れることなく上田西で過ごした一年でした。ホストファミリーとしてあたたかく留学生を受け入れてくださったご家庭の皆さんには、感謝が尽きません。上田西高校の国際教育はこうした皆さんに支えられているのだとひしひしと実感しました。

短期留学では、七月から八月にかけて九名がフィリピンのエンデラン大学語学留学に参加しました。今年度は、フィリピンの貧困層が住む地域へ行き、子ども達と触れ合うボランティア活動の日があり



留学生とクラスメート クラスマッチにて

ました。スモーカーマウンテンと呼ばれるスラム街のゴミ山で、生徒達は各々にフィリピンの現状について肌で感じました。フィリピンでは、人口のおよそ二〇%の人々が、一日一・九〇ドル以下で暮らすいわゆる貧困層にあたります。エンデラン大学は、ポニファシオ・グローバルシティと呼ばれるフィリピンの新興エリアに位置していますが、少し車を走らせてみるとこうした貧困地域が広がっています。落差を目の当たりにしながら、生徒達は自分達にできることについて向き合い、学習する貴重な場を持つことができました。

三月には、約三週間CCGSへ十五名、BDCへ四名の派遣が予定されています。



エンデラン大学 ボランティア活動の様子

グローバルクラスメートと多様性教育

上田西高校では、二〇一六年から毎年、アメリカの学生とオンラインで交流する「グローバルクラスメート」というプログラムに参加しています。今年度は、日米両国から三十五ペアの学校が選ばれました。上田西高校ではニューヨークにあるマープルヒル高校と交流をしています（総進コース二年ワールドスタディーズ）。半年間を通して、互いの日常生活や文化等について英語と日本語の両言語でメッセージをやり取りしたり、おみやげ交換をしたりします。今年度は、通常のトピックに加え新たな取り組みとして、DEIBというトピックがありました。これはDiversity（多様性）、Equity（公平性）、Inclusion（包括性）、Belonging（帰属性）を柱とした内容で、互いのアイデンティティについてより深く理解し、インクルーシブな社会を目指すために自分達ができることは何かを考えようというものでした。インクルーシブな社会とは、「すべてを含む」

といった意味合いから、障がいの有無や国籍、肌の色、年齢、性別などに関係なく認め合い共生できる社会のことをいいます。お互いを知る最初のステップとして、生徒達はまず自分の価値観、大切にしている考え方や言葉などを挙げ、それがどんな環境、経験に基づいているのかなどを共有しました。

その後、自分が経験したインクルーシブでない場面（差別、仲間はずれ、会話に入れなかったこと、居心地が悪かったことなど）について書き、その改善策を考えました。このトピックを通して、はじめは多くの生徒が「インクルーシブでない場面は経験したことがない」と答えていましたが、話していくうちに各々の経験、その時の感情が呼び起され、「実はあの場面は良くなかったんだ」「あの時のあれは自分にとって悲しかったな」と気づきを得た生徒が多いうように感じました。世界で起きているさまざまな差別についても、したこと気づかない、されたことに気づかないということが多々あると感じます。今回アメリカの学生とこうした体験を共有し、多様な人々と認め合うことや、言葉の違う相手とより深くわかり合う経験ができたのではないかと思います。

海外大学との連携

今年度からアメリカ・テネシー州にあるオースティン・ピー州立大学（APSU）とパートナーシップ協定を結びました。前述したグローバルクラスメートプログラムでの本校の取り組みが高く評価され、ご紹介のお声かけをいただき提携の運びとなりました。APSUは、芸術や文学、科学、教育、ビジネスなどさまざまな学部を構成、バスケットボールやテニスを中心とし



グローバルクラスメート おみやげ交換プロジェクトの様子

たスポーツも盛んな四年制大学で、テネシー州内において最も速く成長した大学として評価されています。今回の協定締結により、上田西高校からAPSUに進学する際、通常の海外大学進学と比べて費用面での負担を大幅に軽減することができ、留学生として手厚いサポートを受けながら大学生活を送ることができます。APSUでは、多様性を重視した教育をより充実させるため、全学生における留学生の割合拡大に注力しています。海外大学への進学にチャレンジする生徒を後押しする大きな一歩となりました。

おわりに

日本全体における留学生数はコロナ禍で大幅に減少しましたが、現在はコロナ以前よりも増加傾向にあります。学生だけでなく、最近ではリモートワークやワーケーションの傍ら海外現地で留学を両立する「リモートワーク留学」をする人もいるそうです。以前、複数学年により留学に関する意識調査をしたところ、留学を経験したいと答えた生徒の半数以上は「大学などに在学中に留学したい」「タイミングはわからないがいつか留学したい」のいずれかを回答していました。上田西高校在学中の留学、国際交流の経験や見聞きした内容が、さらなる興味へのきっかけになることを願うばかりです。来年度も引き続き多くの生徒が海外へ目を向け、また海外から上田西高校へ学生が訪れてくれることを願います。



留学生 週末のアクティビティの様子 忍者村にて

継続は力なり

硬式野球部 監督 吉崎 琢朗

本年度、上田西高校硬式野球部は、八年ぶり三回目の甲子園大会出場を果たしました。この度の甲子園出場において、学校はじめ多くの方々のサポートや応援によって支えていただくこととなりました。誠に感謝を申し上げます。そして何より選手たちの努力があり達成できたことを強く感じております。

彼らの三年間のチームの軌跡にはストーリーがあり、それは並大抵な考えや行動ではおきえないことだと感じています。

新チーム当初は経験値の高い投手陣を主とし、有利な試合展開を期待したと思うように力を引き出せずベスト8で敗退。完璧では無いチームであるとはわかっていたが課題を多く残す大会となった。

冬のオフシーズンは走り込み・筋力トレーニング・反復練習・メンタルやリーダーによる組織運営を行った。数値以上に自分たちの習慣を貫くことの大切さを得たと感じた日々でありました。

振り返ると冬の鍛錬期間は選手たちの心技体の内側を大きく成長させてくれたと感じています。

三年生を中心とした選手たちがチームを育んでいきました。チームは課題であった接戦、試合終盤の粘りを克服すべく練習試合を取り組み、多くの自信と収穫を得て春の大会へと準備を重ねて行きました。

春の大会は、新戦力の台頭、個々の競争意識、そして何より昨秋の悔しさも伴い、県大会優勝を遂げることができました。そして、このチームの目標であった夏の戦いが始まった。決勝戦三点ビハインドの八回、選手たちの努力が相手の執念を振り切った。多くの人を感動させた試合でした。そして、8年ぶり3回目の甲子園大会出場を決めた。

甲子園大会では開幕戦という大きな贈り物を残してくれました。試合は残念ながら敗戦しましたが、この敗戦が必ずこの先の選手たちと野球部の将来につながると信じています。これから特に卒業していく三年生には人生の勝利者を目指し、自分を信じて歩いてほしいと思います。



爪痕を残した一年

新聞委員会顧問 山浦 天

新聞委員会編集局は今年度も様々な分野で活躍し世間を賑わせた。今年度の活動について、時系列に沿って振り返っていききたい。まずは、野球部の8年ぶりの夏の甲子園出場に際して行った活動について振り返る。夏の選手権大会は数年前から取材活動を行っているが、今年度は下馬評も高かったため



8年ぶりの夏の甲子園出場を報じた号外

野球撮影・編集の精鋭を連れて全試合密着した。カメラ四台体制を組んで挑んだ決勝戦は終盤までもつれ最後まで展開が読めなかったが、一塁側外野席に配置した二年生が劇的な瞬間を見事抑え、同じくスタンドで戦況を見守りながら編集を行っていた委員長が即座にレイアウトを整えたことで、試合終了直後には号外が完成し発行することができた。紙面はプロの方からも高い評価を得られ、出色の出来であった。また、自分が担当した甲子園出場の記念誌製作についても編集局の生徒に手伝ってもらい、かなり質の高い記念誌を完成させた。昨夏の甲子園出場に関わった生徒は大きな達成感を得られたはずだ。

甲子園出場が決まっすぐ、今度は全国高等学校総合文化祭に参加すべく鹿児島へ移動した。総文祭は文化部のインターハイと言われるが、新聞部門は全国から集まった高校生達で班を編成し新聞製作にあたる。不思議と上田西高校の生徒は班長になることが多い。今年度は、三年生の委員長が、全国紙面審査賞で最優秀賞を受賞した強豪校の部長と班長の座をめぐって争い、その座を勝ち取った。全国の舞台で一つ爪痕を残した出来事だった。

十月には軽井沢で行われた日本新聞協会主催第七十六回新聞大会に招待された。新聞大会とは、朝日新聞・読売新聞・毎日新聞などの大手を含めた全



かごしま総文交流新聞作りの様子

国各地の新聞社が一堂に会する大会で、ゲストに三谷幸喜氏が招かれる大会と言えばその規模は想像できるだろう。そして2023年度新聞協会賞を受賞した記者達に壇上で直接インタビューする機会を得た。また、翌日



信濃毎日新聞社の記者とともに取材活動を行う生徒



新聞協会賞を受賞した記者に壇上で質問する新聞委員長

の朝刊に掲載する記事を信濃毎日新聞社の記者とともに執筆するという機会も頂いた。読者からお金をもらっている記事製作に関われたことと、全国のプロの新聞記者を前に堂々と質問できたことは生徒の印象に大きく残ったはずだ。同じく十月の下旬にはプロ野球ドラフト会議が行われ、本校野球部の横山聖哉選手がオリックス・バファローズから一位指名を受けた。これはただ事ではない。指名自体は事前に予想していたが、一位は別格だ。この出来事に關しては仮契約や表敬訪問などほぼ全ての動きに取材で帯同した。さらに特別な許可をいただき、十一月に大阪で行われた新人選手入団会見にも足を運び、その様子が全国を賑わせた。オリックス球団の編成の方々は生徒と積極的にコミュニケーションをとってくださり、福良GM、小松スカウト、山口スカウト長ら往年のビッグネームと談笑する生徒の様子は少し衝撃的であった。



オリックス球団の福良淳一GM、中嶋聡監督と生徒

今年度の大きな活動は以上だが、すべてに共通することは編集局のメンバーは大人でも気後れしてしまうような場面で堂々と立ち振る舞うことができたことである。委員会指導で一番意識していることは「学校外に出ること」と「大舞台を整えること」だ。特に西高生は大舞台に立った時真価を発揮することが多い。世間の注目を集める出来事に高校生記者が参加し爪痕を残せばメディアは大きく扱うことがほとんどだ。公共の電波に乗ることは恥ずかしいかもしれないが大きな自信にもなる。大舞台を整えることは簡単なことではないがこれからも裏方に徹して生徒の活躍できる場を整え続けたいと思う。注目を浴びる存在となっているが、卒業後、次のカテゴリーで活躍できるスキルを持った生徒を育成すべくこれからも挑戦を続けようと思う。

初担任を終えて

三年三組担任 大塚 雅也

令和三年に入學した生徒も卒業を迎えようとしています。新型コロナウイルスの影響から始まった学校生活は学校行事や部活動などで我慢を強いられることが多い状況でした。そんな状況の中でも、楽しむことを忘れず、努力を惜しまなかった生徒たちは本当に立派です。私にとっても初担任として過ごした三年間は充実したものでした。

担任初年度では、初めてのホームルームから始まり、すべてが手探り状態でしたが、学校行事に力を入れて取り組んできました。担任を受け持つ前は生徒会顧問として学校行事に関わっていましたが、授業だけでは得ることができない経験がたくさんありました。学校行事を通して、クラスの生徒には主体性や協働性を学んでほしいという思いが強くなりました。旧一年三組の皆さんと過ごした一年間の中で、特に印象的だった行事の一つは、文化祭です。ルーム長を中心に企画を立案し、「ウエスタンBAR（販売企画）」を実施しました。コロナ禍での開催であったため、感染対策にも気を配る活動でしたが、一人一人が知恵を出し合い、見事な団結力でウエスタンBARを成功させました。この取り組みは全校から評価され、一年生ながら販売部門で優秀賞を獲得することができました。文化祭を通じて、旧一年三組の皆さんは主体性や協働性を学びつつ、クラスの絆を一層深めてくれたと思っています。私自身も、改めて生徒とのつながりを密に感じ、担任だからこそ理



販売企画優秀賞「ウエスタンBAR」

解できる生徒との関わり方を深く学ぶことができました。

二年次では、クラス替えが行われ、新たなスタートを切りました。三組の皆さんは、出会った当初から明るいクラスという印象を受けました。明るさだけでなく、行事に対しての熱意も感じました。クラス替え直後の強歩大会では、全校総合三位という素晴らしい結果を収めました。白井先生率いる二年六組には及びませんでした。この時、皆さんからは嬉しさよりも悔しさが伝わってきたのを覚えています。そんな悔しい思いからスタートを切った皆さんは、その後も着実に力をつけ、学校行事だけでなく学習面においても手を抜かない集団へと成長していました。二期の修学旅行では、新型コロナウイルスの影響により、行先が変更されることもありましたが、このクラスだからこそ楽しい思い出ができたのではないのでしょうか。二期は多くの行事を通して、三組の成長を感じることができました。

最終学年となった皆さんは、昨年の悔しさを晴らし、見事に強歩大会で優勝を果たしてくれました。受験シーズンでは、志望校に向け、皆さんと面接練習や志望理由書の作成に励んだ日々も私にとって貴重な時間でした。すべての面で担任の期待にこたえてくれた自慢のクラスです。皆さんが考えてくれた学級目標「大塚先生と思いついたくさん辛い時も勝たんしか三組」もついに終わりを迎えようとしています。生徒に恵まれ、無事に卒業式を迎えることができ、私自身も教員として一歩前進できたと思っています。卒業後も皆さんの担任であることは変わりません。困ったときはいつでも相談してください。これからも皆さんの活躍を期待しています。



強歩大会 総合優勝

初担任を終えて

三年五組担任 小林 稜 弥

今年度初担任を終えることができました。三年間という期間の中で多くの艱難がありました。その度に多くの生徒、先生方、保護者の方々に支えられ、手を取ってもらいながら人間として一回り大きく成長できました。先生方、保護者の皆様にも私の見知らぬところでの助力や至らぬ点にご配慮いただいたことが多々あつたに違いありません。本当にありがとうございました。

一年次、担任として教壇に立ったときの緊張感と期待感とは今でも忘れることはありません。中学校の最終学年を新型コロナウイルス禍の只中で過ごし入学を迎える新入生には期待と不安とが入り混じる複雑な感情であつたことだろうと容易に想像できます。そうした感染症にも負けず、一人ひとりが充実感をもって上田西高校で輝く瞬間を創ってもらえるように支えたいという決意をもって初担任の教壇に立ちました。しかしながら、初任として担任業務にあたる難しさからなかなか思うように進まないことが多く、いつも時間に支配されていたような実感があります。

二年次にはクラスが変わり、担当した生徒はさまざまなバックグラウンドを持ち、性格や感じ方、考え方も過ごし方も多様な生徒たちでありました。業務に慣れてきたことで幾分か余裕が生まれてきたものの、まだまだ新たな業務に慌てふためく時期が続きました。このころはまだ生徒一人ひとりを私がリードするような意識が強かったように感じています。結果として私が管理するような運営体制で一年間が過ぎ去っていききました。

三年次は、一人ひとりの「主体性」と「自律」の部分を伸ばせるよう意識して業務にあたっていました。クラスの根幹にかかわる学級目標や各行事での獲得目標については、生徒自ら考え決断し、責任とメリハリを持って行動にうつすこと、また「ごめんなさい」と「ありがとう」の気持ちは忘れずにいうことを繰り返し伝えてきました。すると生徒自らルーム長を中心に意

見が一つにまとまり、また行事になるとその勝負強さを発揮し、強歩大会や西高祭、クラスマッチにおいて、放課後や隙間時間を使ってはひたすらに汗をかいて必死に練習している姿をみて、二年次のような積極的すぎる関与は生徒一人ひとりの自律の機会を奪うものだというのを改めて感じました。その点において互いの個性を最大限に発揮し、各種行事や部活動、コンテストなどを通じてたくさん表彰や結果を残すことができ、新型コロナウイルスをはじめ、様々な困難に見舞われながらも個は尊重しながらも団結すべき時は

団結できるようなクラスになることができましたように思います。

以前、国際協力活動に関わる中で「魚を与えるより釣り竿を与えよ」という言葉に出会いました。「途上国の人々に魚や食糧など物質的な支援を続けてもそこに住む人々の成長にはつながらない、そこに住む人々が『あれができるようになる』、『これができるようになる』をしっかりと支えてあげること。」当時の上司に国際協力だけでなく教育や支援を通じて心に留めおくべき言葉として教えていただきました。いろいろなことにチャレンジできるほど余裕がない状況であれば必要なサポートをすることも重要ではありませんが、担任が生徒の行動や活動に関わりすぎるとは生徒一人ひとりの自律や成長を生み出す機会を奪ってしまうことにつながるかと改めて実感しました。チャレンジしたことがうまくいかない時には取り組み方や考え方、感じ方を変えるきっかけを与えられるようにサポートすることでクラスがいい方向に変わっていききました。上田西高校で得られた、必死になって自分の目の前の課題に取り組む姿勢はこの先の変化し続ける国内外の情勢に直面した時にもきっと役に立つと思います。

この三年間で得られた実感をもとにまた私自身が成長できるように職務に当たっていききたいと思えます。



修学旅行にて撮影

担任を終えて

三年四組担任 山口正樹

昭和六十二年にこの下塩尻へと移転してきた上田西高校。校名も制服も変更して新たなスタートを切った年に、私は新卒で教諭として採用されました。それから早三十七年。今年度担任した四組が卒業するのとともに、私の教員生活も終わります。一体何年間担任を務め、何人の生徒と接してきたのか、もうわからなくなってしまうけれど、隔世の感があります。

最後に担任したクラスが四組で良かったと思っています。少々子供っぽくてけじめがつかない部分もあるけれど、基本的にマナーが良く、優しい気持ちを持った生徒たちでした。良く覚えているのが夏休み前の大掃除。ペットボトルで溢れたゴミ箱の中身を確認した時のことです。ラベルを剥がしてキャップを外してゴミ箱に入れるルールなのですが、ほとんどそれがなされておらず、飲みかけの飲料が入ったまま捨てられている物さえありました。私と何人かの有志でラベルを剥がし、キャップを取り、洗浄して…という作業を時間と手間をかけて行い、その作業が大変だったことをホームルームで伝えました。何も言わずに聞いていた生徒たちに手応えは感じなかったのですが、その後気づけばラベルの付いたペットボトルが捨てられているのをほとんど見かけなくなりました。こういうことって当たり前のようだけれど、実は結構大変なこと。四十人もの人間が、一様に素直に自分の行動に気をつけるという発想になったことが、一人ひとりの性質の良さを表していたように思います。秘めた強い個性の持ち主が多かったので、ぶつかり合っただけ痛い思いをってしまった人もいたけれど、人間関係の中でもまれていくうちに、だんだん角が取れていくのでしょうか。この先、もっともっと魅力的な人になっていくんだろうな、と感じられる生徒たちでした。

三十七年も教員をやっていると、本当に色々な生徒に出会い、苦しめられたり助けられたりしてきました。この三十七年間に、体調を崩して休職

した期間が二年半あります。治療に長い時間を要したのですが、なかなかスッキリ回復せず、復職を決めた時もおかなりの見切り発車でした。二年半も不在だったことから馴染みの生徒もおらず、体調が優れない状態で授業をすることに大きな不安を抱えていました。そんな復帰初日。朝出勤してピロティで靴を履き替えている時に、通りかかった生徒が「おはようございます！」と挨拶をしてくれました。もちろん初対面の生徒です。私は「虚礼」が好きではありません。強要されたり利害のために必要以上にかしこまってする挨拶は白々しく感じてしまうからです。でもその朝の挨拶はとても元気がいい、清々しいものでした。大げさではなく、心にかかっていた霧が一瞬で晴れた思いでした。その後も廊下を歩けばすれ違う生徒たちのほとんどが笑顔で挨拶をしてくれます。おかげで「大丈夫だ。イける。」という気持ちになることができました。あの時の生徒諸君の挨拶が無かったら、もしかするとここまで勤め上げることはできなかったかもしれません。本当に感謝しています。挨拶自体は私が休職する前から生徒たちと交わっていたはずなのですが、私はその大切さを軽視していたのでしよう。肉体的、精神的に辛い時に初めてその効果や意義を実感することができました。就職指導担当者として求人に来た企業の人と話をしていた時のことを思い出しても、求める人材の条件の中に「明るく挨拶ができる人」という文言がほぼ漏れなく含まれていました。人間関係を良好に保つために効果的なこの挨拶は、時に弱っている人を鼓舞・激励する力さえ持つのです。来校する作業員さんや納品に来る業者さんたちが口々に「西高に来ると生徒さんが挨拶してくれてとっても気持ちいいです」と言ってくれます。私自身も毎日多くの生徒諸君と挨拶を交わしながら、素晴らしい伝統を持った学校だなあ、と手前味噌ながら感じていました。どうかこの素晴らしい挨拶の伝統がこの先もずっと継承されますように。そして四組の生徒諸君に二年間言い続けた「挨拶はきちんとしろよ」という私の言葉が、心の中に残っていてくれますように…。

西高生の活躍

体育局	主な成績		
シラネ	大会正式名称	結果 (団体)	結果 (個人)
硬式野球部	第 148 回春季北信越地区高等学校野球長野県大会東信地区予選	優勝	
	第 148 回春季北信越地区高等学校野球長野県大会	優勝	
	第 148 回春季北信越地区高等学校野球大会	出場	
	第 105 回全国高等学校野球選手権長野大会	優勝	
	第 105 回全国高等学校野球選手権甲子園大会	出場	
	第 149 回秋季北信越地区高等学校野球長野県大会東信地区予選	3 位	
	第 149 回秋季北信越地区高等学校野球長野県大会	優勝	
	第 149 回秋季北信越地区高等学校野球大会	出場	
サッカー部男子	令和 5 年度東信高等学校総合体育大会	優勝	
	令和 5 年度長野県高等学校総合体育大会	3 位	
	高円宮杯 U18 リーグ長野県 1 部	3 位	
	高円宮杯 U18 リーグ長野県 2 部グループ B	2 位	
	高円宮杯 U18 リーグ長野県 3 部グループ A	2 位	
	第 102 回全国高等学校サッカー選手権長野県大会	ベスト 8	
	第 172 回東信高等学校新人体育大会	優勝	
	長野県高等学校新人体育大会	3 位	
サッカー部女子	第 12 回長野県高等学校総合体育大会	出場	
	第 32 回全日本高等学校女子サッカー選手権大会長野県大会	出場	
	U-18 長野県女子サッカー育成リーグ 2023 前期	6 位	
	U-18 長野県女子サッカー育成リーグ 2023 後期	8 位	
	第 17 回長野県秋季新人高等学校女子サッカー大会	5 位	
男子バスケットボール部	令和 5 年度 東信高等学校総合体育大会	4 位	
	令和 5 年度 長野県高等学校総合体育大会	出場	
	令和 5 年度 全国高等学校バスケットボール選手権大会長野県大会東信地区予選会	3 位	
	令和 5 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 5 年度 東信高等学校新人体育大会	4 位	
	令和 5 年度 長野県高等学校新人体育大会	出場	
女子バスケットボール部	令和 5 年度 東信高等学校総合体育大会	6 位	
	令和 5 年度 長野県高等学校総合体育大会	出場	
	令和 5 年度 全国高等学校バスケットボール選手権大会長野県大会東信地区予選会	ベスト 8	
	令和 5 年度 東信高等学校新人体育大会	8 位	
	令和 5 年度 長野県高等学校新人体育大会	出場	
	令和 5 年度東信高等学校総合体育大会	ベスト 4	
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	出場	
	令和 5 年度東信高等学校新人体育大会	ベスト 8	
	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 76 回全日本バレーボール高等学校選手権大会東信予選会	ブロック優勝	
	第 76 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	
	令和 5 年度東信高等学校総合体育大会	2 位	
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	ベスト 16	
	令和 5 年度東信高等学校新人体育大会	第 2 位	
	長野県高等学校新人体育大会バレーボール競技大会	ベスト 16	
	第 76 回全日本バレーボール高等学校選手権大会東信予選会	ブロック優勝	
	第 76 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	

体育局	主な成績		
フシ	大会正式名称	結果(団体)	結果(個人)
卓球部	東信高等学校体育大会 卓球競技会	女子：5位	女子シングルス：工藤もも、今井咲菜 ベスト16
	長野県高等学校体育大会 卓球競技会	女子：出場	女子シングルス：工藤もも、今井咲菜 出場 女子ダブルス：工藤もも・堀之内梨央 出場
	東信高等学校新人体育大会 卓球競技会	男子：4位	男子シングルス：内藤陸杜、境来夢 ベスト16 女子シングルス：今井咲菜 ベスト16
	長野県高等学校新人体育大会 卓球競技会	男子：出場	男子シングルス：内藤陸杜、境来夢 出場 女子シングルス：今井咲菜 出場
硬式テニス部男子	令和5年度東信高等学校総合体育大会テニス競技	優勝	個人戦シングルス 喜多功③準優勝 若林大心③5位 北村洸樹③7位 個人戦ダブルス 喜多功③・若林大心③優勝 北村洸樹③・内堀純夢③8位
	令和5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16	個人戦シングルス 喜多功③ベスト16 若林大心③ベスト32 北村洸樹③ベスト32 個人戦ダブルス 喜多功③・若林大心③ベスト16 北村洸樹③・内堀純夢③ベスト32
	2023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③ベスト32 個人戦ダブルス 喜多功③・割田朔矢(屋代高校)ベスト8
	令和5年度東信地区高等学校新人体育大会テニス競技 兼 第46回全国選抜高校テニス競技東信地区予選	リーグ戦Aブロック3位 決勝トーナメント6位	
	令和5年度長野県高等学校新人テニス選手権大会 東信地区大会		個人戦シングルス カテゴリーI 小笠原英祐①ブロック決勝敗退 山崎羽純①ブロック決勝敗退 濱村淳平①初戦敗退 菅裕之介①初戦敗退 個人戦ダブルス カテゴリーI 小笠原英祐①・山崎羽純①6位 濱村淳平①・菅裕之介①8位
硬式テニス部女子	令和5年度東信高等学校総合体育大会テニス競技	東信大会団体戦 リーグ戦3位	個人戦シングルス 水出楓香③準優勝 個人戦ダブルス 水出楓香③・小須田琴音②優勝
	令和5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16	個人戦シングルス 水出楓香③ベスト16 個人戦ダブルス 水出楓香③・小須田琴音②ベスト16
	2023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 水出楓香③ベスト32 18歳以下女子ダブルス 水出楓香③・西澤楓月(長野吉田高校)③ベスト16
	2023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 山崎るな①ベスト64
	令和5年度東信地区高等学校新人体育大会テニス競技 兼 第46回全国選抜高校テニス競技東信地区予選	優勝	
	令和5年度長野県高等学校新人体育大会テニス競技大会 兼 第46回全国選抜高校テニス大会長野県大会	出場	
	JOCジュニアオリンピックカップ 2023(第44回)全日本ジュニア選抜室内テニス選手権大会 長野県予選東信地区予選		個人戦シングルス 斎藤慈生①ベスト64
	令和5年度長野県高等学校新人テニス選手権大会 東信地区大会		個人戦シングルス カテゴリーI 小須田琴音②ブロック優勝 山崎るな①ブロック優勝 下村菜々美①ブロック優勝 山田花音①ブロック優勝 斎藤慈生①ブロック優勝 山口凜①初戦敗退 個人戦ダブルス カテゴリーI 小須田琴音②・山崎るな①準優勝 下村菜々美①・山田花音①3位 山口凜①・斎藤慈生①初戦敗退
令和5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 小須田琴音②ベスト64 山崎るな①ベスト64 下村菜々美①ベスト64 山田花音①ベスト64 斎藤慈生①ベスト64 個人戦ダブルス カテゴリーI 小須田琴音②・山崎るな①ベスト32 下村菜々美①・山田花音①ベスト32	

体育局	主な成績			
シラビ	大会正式名称	結果 (団体)	結果 (個人)	
剣道部	令和5年度長野県高等学校総合体育大会剣道競技東信大会	男子 準優勝 女子 準優勝	男子 関大翔 5位 柳澤徹希 ベスト16 吉見永遠 ベスト16 新海玄 ベスト16 甲田帆 ベスト16 女子 宮下果乃 ベスト16	
	令和5年度長野県高等学校総合体育大会剣道競技	男子 4位 女子 ベスト8	男子 関大翔 ベスト16	
	令和5年度北信越高等学校体育大会 第61回北信越高等学校剣道大会	男子 予選リーグ敗退		
	令和5年度長野県高等学校新人体育大会剣道競技東信大会	男子 4位 女子 3位	男子 清水琥太郎 8位 稲本瑛太 ベスト16 吉田光希 ベスト16 女子 塚田瑛恋 ベスト16	
	令和5年度長野県高等学校新人体育大会剣道競技	男子 ベスト16 女子 ベスト16	男子 清水琥太郎 出場	
山岳部	令和5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8位		
	令和5年東信高等学校新人体育大会 登山大会		男子 1位 谷澤互啓 3位 中乗 巽 女子 1位 永原史華 2位 寺崎華緒 3位 樋口真帆	
	長野県クライミング大会		少年女子9位永原史華 10位重田陽菜	
	第14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 3位 永原史華 男子個人 5位 立石悠翔 6位 中乗巽 7位 谷澤互啓 8位 宮下航星 9位 大庭千季	
陸上部	東信高等学校総合体育大会 陸上競技大会	男子総合3位	400m 3位 中村一輝、800m 1位 梅原悠良・4位 安藤結星、1500m 3位 梅原悠良・4位 田下輝稀、5000m 5位 西沢大空、110H 3位 大木咲翔、3000m 障害 4位 熊谷航陽・5位 田下輝稀、5000m 競歩 2位 大原翔輝・3位 熊倉正之、八種競技 3位 大木咲翔、4×400m 3位 (中村・梅原・成澤・大木) 他14種目で入賞	
	長野県高等学校総合体育大会 陸上競技大会	男子総合5位	800m 1位 梅原悠良、1500m 4位 梅原悠良、3000m 障害 5位 田下輝稀、5000m 競歩 2位 大原翔輝、八種競技 2位 大木咲翔、4×400m 5位 (中村・成澤・梅原・大木) 他8種目で入賞 6種目10名が北信越総体出場	
	第39回U20日本陸上競技選手権大会		1500m 8位 梅原悠良	
	北信越高等学校陸上競技対校選手権大会		800m 3位 梅原悠良、1500m 4位 梅原悠良 以上2種目で入賞 全国高校総体出場	
	長野県陸上競技選手権大会		800m 3位 梅原悠良、1500m 2位 梅原悠良、5000m 6位 西沢大空・8位 新井拓実、3000m 障害 2位 田下輝稀・3位 熊谷航陽、5000m 競歩 3位 大原翔輝・8位 熊倉正之、4×400m 5位 (中村・成澤・山下・大木) 以上6種目12名が東海選手権に出場	
	全国高等学校陸上競技対校選手権大会		800m 梅原悠良 予選敗退、1500m 梅原悠良 予選敗退	
	東海陸上競技選手権大会		1500m 6位 梅原悠良、5000m 競歩 3位 大原翔輝、3000m 障害 8位 田下輝稀 以上3種目で入賞	
	東信高等学校新人体育大会 陸上競技大会	男子総合3位	男子 400m 2位 成澤優希、800m 優勝 安藤結星、1500m 3位 安藤結星、5000m 2位 西沢大空・4位 金子倅太、3000m 障害 優勝 柏木健太・2位 宮岡凌久、4×400m 2位 (中村・安藤・倉沢・成澤) 女子 800m 3位 須山知花、4×100m 4位 (小林・宮尾・須山・馬場)、4×400m 2位 (宮尾・須山・小林・馬場) 13種目で入賞	
	長野県高等学校新人陸上競技対校選手権大会	男子総合6位	400m 3位 成澤優希、800m 2位 安藤結星、1500m 7位 金子倅太、5000m 4位 西沢大空、3000m 障害 4位 柏木健太 5位 宮岡凌久 以上5種目6名が北信越大会に出場	
	国民スポーツ大会		800m 梅原悠良 予選敗退	
	北信越高等学校新人陸上競技選手権大会		3000m 障害 3位 柏木健太	
	長野県高等学校駅伝大会	男子4位 梅原・柏木・新井・西沢・藤森・金子・田下		

体育局	主な成績		
フロン	大会正式名称	結果(団体)	結果(個人)
陸上部	北信越高等学校駅伝大会	男子16位 梅原・安藤・田下・熊谷・宮岡・金子・筑波	
バドミントン部	東信高等学校総合体育大会バドミントン競技大会	男子ベスト8 女子出場	男子ダブルス 齋藤圭吾・中原慶太ベスト16
レスリング部	東信高等学校レスリング体育大会	優勝	51kg級②中澤珀翔 55kg級①角本大地 ②関直人 60kg級①依田晴樹 ②田中宏尚 65kg級①倉崎暖 71kg級①堀池建太 80kg級②市川瑛乙 92kg級①浅野称志
	長野県高等学校レスリング総合体育大会	優勝	51kg級②関直人 55kg級①角本大地 60kg級①依田晴樹 ②田中宏尚 65kg級①倉崎暖 71kg級①堀池建太 80kg級②市川瑛乙 92kg級②浅野称志
	北信越高等学校レスリング体育大会	準優勝	55kg級①角本大地 60kg級①依田晴樹 ②田中宏尚 65kg級①倉崎暖 71kg級③堀池建太 92kg級②浅野称志
	全国総合体育大会レスリング競技		92kg級3位浅野称志 55kg級5位角本大地 65kg級5位倉崎暖
	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
	国民体育大会		65kg級3位倉崎暖 92kg級5位浅野称志
	全国高等学校選抜レスリング東信大会	優勝	51kg級②中澤珀翔 55kg級①関直人 60kg級①依田晴樹 65kg級①堀内斗真 92kg級②浅野称志
	全国高等学校レスリング新人大会	準優勝	51kg級②中澤珀翔 55kg級①関直人 60kg級①依田晴樹 65kg級②堀内斗真 92kg級②浅野称志
全国高等学校選抜レスリング北信越大会		55kg級②関直人 60kg級①依田晴樹 92kg級①浅野称志	
アーチェリー部	長野県高等学校総合体育大会	男子優勝 女子優勝	男子優勝 鈴木結也 第2位 梅原総太 第3位 上原颯起 女子優勝 小木曾結菜 第3位 佐藤凜香
	北信越高等学校体育大会	男子優勝 女子4位	男子第3位 上原颯起 女子第1位 小木曾結菜
	全国高等学校総合体育大会	男子9位 女子26位	小木曾結菜12位
	長野県高等学校新人体育大会		男子70m①小林駿斗 ②梅原総太 ③市川祥 男子30m①児玉大河 ②塩田薫 ③櫻井幹大 女子70m①佐藤凜香 ②南澤朱 ③市川凜々 女子30m①原唯真 ②賀川愛子 ③真坂優希乃
	全国高等学校アーチェリー選抜大会		男子 小林駿斗 女子 佐藤凜香 出場
ハンドボール部	東信高等学校総合体育大会 ハンドボール競技 東信大会	東信第6位	
	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8	
	U-16 長野県1年生大会	予選リーグ第5位	
	東信高等学校体育新人大会 ハンドボール競技会 長野県高等学校新人大会 ハンドボール競技大会	東信第7位 県ベスト16	
軟式野球部	第117回長野県高等学校軟式野球大会(春季県大会)	準優勝	
	第68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68回全国高等学校軟式野球選手権北信越大会	ベスト4	
	第118回長野県高等学校軟式野球大会(秋季県大会)	ベスト4	
フットサル部	JFA 第10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10回全日本 U-19 フットサル選手権大会 北信越大会	出場	
スノーボード	第41回JSBA 全日本スノーボード選手権大会 ジャイアントスラローム オープン女子		優勝 宮尾一花

学高	主な成績		
シラビ	大会正式名称	結果 (団体)	結果 (個人)
吹奏楽部	全国高等学校総合文化祭かごしま総文	参加	
	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	8位	
	長野県マーチングバンド大会長野県大会	銀賞・代表	
	マーチングバンド関東大会	銅賞	
	国民文化祭	参加	
	長野県アンサンブルコンテスト高等学校部門東信地区大会 (4チーム参加)	全チーム銀賞	
部華道	第7回長野地区・学生いけばな競技会	参加	3-4 伊藤瑞月 佳作 3-4 遠山こころ 佳作
美術部	第50回東信美術展		美術部 12名出品 3-5 坂井愛 上田市立美術館館長賞受賞
	第6回東信地区高校美術展		美術部 9名出品
	第45回長野県高等学校美術展		美術部 3名選出 2-1 原山紗季 2-1 内田花埜子 1-1 中澤満里菜
	令和6年度上田地域広域連合消防本部防火標語ポスター		2-1 堀内遙日ポスター制作
書道部	第40回東信高等学校書道展		部員 18名出品展示
	第39回長野県高等学校書道展		部員 18名出品展示
	第16回書道パフォーマンス甲子園地区予選	4位 (14校中) 敗退	
	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	2位敗退 (10校中)	
家庭科部	ジュニア料理選手権	出場	
	第22回大会インスタントラーメンオリジナル料理コンテスト	出場	
軽音楽部	第30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	審査員賞 (ベスト16) 受賞「MOB」	
	第18回長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会 県大会	出場「MOB」	
	長野県高等学校文化連盟東信支部 文化芸術交流会	出場	
ECC	長野県高校生レシテーションコンテスト	6名参加、3名準決勝進出	
	長野県高校生英語スピーチ・レシテーションコンテスト	レシテーション部門 2名参加	
部文芸	第24回長野県高等学校文芸コンクール	部誌部門に応募	
部ダンス	JDCA Cheer Dance Competition in Summer 関東 Show time 部門	参加	
同好会生物	第71回日本生態学会・高校生ポスター発表	ポスター発表	
委員会新聞	第6回長野県高等学校新聞コンクール	優良賞	
	全国高等学校総合文化祭かごしま総文	参加	
国語科	第9回 うえだ七夕文学賞 高校 短歌の部		2-4 中島凜 入選 「にぎやかな祭り抜けると特等席田んぼ道での真夏の花火」
	第34回伊藤園お〜いお茶新俳句大賞		2-1 下村悠莉 都道府県賞 「ひとりごと 静かな空へ消えていく」
	第27回全国高校生創作コンテスト現代詩の部		3-7 朴 可然 佳作「かさに穴があいた」
	第37回東洋大学「全国学生百人一首」		3-4 遠山こころ 入選 「まだ君と居たいと願う帰り道空けた左手うしろに隠した」
情報科	2023年度ロボットアイデア甲子園甲信越大会		3-5 大谷健斗 セイコーエプソン特別賞 「クワ型樹木伐採ロボットキコリクワガタ KICORU」

令和5年度
上田西高の教育 第68号
令和6年3月1日発行
発行：上田西高等学校
印刷：田口印刷株式会社