



題字 井口 文章
再刊 第357号
印刷・発行
錦城高等学校新聞委員会
編集室 2021

みんなでつくる
錦城高校新聞

一面：錦城生の登下校中のマナーについて
もう一度ルールを見直そう
五月病に注意しよう！

誰もが気持ちのよい通学を

錦城生の交通マナーの実態とは

最近、登下校のマナーを守っていない錦城生が多く目立つ。苦情も次第に多くなっているという。今号では現状と今後について取材した。

錦城生から見た通学路

錦城生の通学の様子を知るため、錦城生に話を聞いた。錦城にバスで通学するルー...

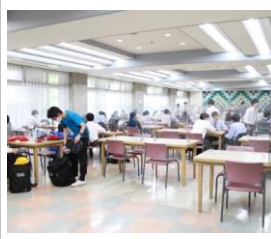


左側は郷野先生が交通整備を行っているとき、右側はそれ以外の時の様子だ(写真は小平駅近くのセブンイレブン前交差点)

校内での生活の様子は？

黙食の意識を

食堂の藤田麻美子さんに、食堂を利用している錦城生の様子について取材した。基本的にマナーが悪い様子はない...



昼休みの食堂の様子 話し声が聞こえることも

「11/置き場にも気を配るべき」 営繕の小野泰浩さんに、錦城生のゴミ分別の現状について取材した。クラスでのゴミの分別は及第点だが、残念な点があるという。1つは、ゴミを良く捨てること。

球大ルール、一部変更へ

春季球技大会に向けて、球技大会実行委員会が動き始めている。球技大会は春と秋に行われる行事だ。男子はバスケットボール、バレーボール、サッカー、女子はバスケットボール、バレーボール、ドッジボールの中から競技を選択できる...



新ルールも守ってください

球技大会実行委員長の伯勇貴斗さん(3F)と副委員長の高岡丸陽子さん(3A)に意気込みを聞いた。伯さんは「球大は大きな行事なので、クラスで団結して仲良くなってもらえると嬉しいです」と話す。

小平ロードの様子

これらの話を踏まえ、具体的にどれ程マナー問題が発生しているのか調べてみた。まずは小平ロードで5月13日(木)に、7時55分から8時5分までの間、小平駅近くにあるセブンイレブン(美園)



下校時には自転車で並走する生徒も見られた

苦情は、登校時よりも下校時の方が多く、保育園帰りの子どもを連れた親からも寄せられるという。郷野先生は「余裕が無いときこそ、他者への気遣いを意識できるというので、声を掛けて歩かす、挨拶をする、詰めて歩くなど、もう少し広い視野を持つとう。

生徒会も交通整備へ 生徒会では「各部活の代表者が小平ロードの交通整備をする」という案が挙がっている。交通マナー改善のために、生徒主体で働きかけた方がいいのではないかとこの意見をききかけた。現在は、新型コロナウイルス感染症リスク軽減のため、生徒会も動きの制限を余儀なくされている。

大学での学びを知ろう

5月12日(水)、3年生を対象とした大学説明会が行われた。各大学の講師の方から各校の特徴や入試情報について説明を受けた。早稲田大学の講義パンフレットを用いて講師の方によって行われた。約5万人の学生数を誇り、13の学部を持つ早稲田大学。各学部では最新設備を用いて最先端の研究や専門的かつ学際的な学びができる。



メモを取りながら講師の話聞く錦城生

この大学の方針は、自由度の高いカリキュラムと独自の教育システムにより、自主性や発想力、思考力を養うこと。例えば「基礎ゼミナール」という授業では、南大沢キャンパスに通う全学部の1年生が他20人以下での授業で、10人の問題点の理解と解決の技法を先生に対して1人の教師が学びながら行うことができる。2年次以上の計算になるため、確かな学問を身につけることができる。

今年度の予算が決定

5月13日(木)に視聴覚室Aで予算会議が行われた。監査副委員長の高岡丸陽子さん(2F)が今年度の予算について説明。昨年度は新型コロナウイルスの影響で部活動の大会中止が続き出場費が減少し、決算額が少なくなり今年度の予算総額が増加した。その結果、各団体の予算額がコロナの影響がなかった一昨年より5万円の増加となった。次に昨年度に予算超過した部活動の承認作業があり、予算会議は終了した。



13日(木)の予算会議の様子

むらさき草

学年が上がり1か月が過ぎた。最近の悩みは去年より増加した科目の予習復習に時間がかかり、床につくのが遅くなることだ。その結果、睡眠不足になり授業に集中出来ないことが増えている▼ちなみに現代の日本の学生の平均睡眠時間は6時間9分と、世界の平均睡眠時間である7時間15分を大幅に下回っている。▼2009年にベネッセ教育開発センターが高校生を対象に実施した睡眠不足の理由についてのアンケートでは、「宿題や勉強のため」が明確な理由の中で1番割合が高かった▼2015年発表の元千葉大教育学部教授の長根光男の論文によると、睡眠時間が極端に短い人や、就寝時間が毎日変わる人は、規則正しい生活を送っている学生と比べて学業成績が悪い。また、2007年発表の国立精神・神経センター精神保健研究所の研究では、タイピングや英語の暗記などの様々な分野で能力の向上率を測るテストを睡眠後と断眠後の2パターンで行うと、どの分野においても睡眠後の能力の向上率より断眠後の能力の向上率の方が明らかに低い▼確かに、全然頭が働かず大幅に点数が下がってしまった小テストがあった。思い返してみると、前日は保健研究所の実験と似た状態で、睡眠時間を大きく削って予習やテスト勉強をしていたため、ほぼ徹夜状態で学校に来ていた。当たり前と言えは当たり前だがその日の授業は寝てしまっている。前と比べて内容を覚えていない▼プロサッカー選手やモデルなど、あまり内容を覚えていない▼プロサッカー選手やモデルに加えて昼寝を2回するといったことがある。立場は違っても、ピケのように学生も授業という舞台に向かって、自身の最も良い状態で望めるようにしっかりと睡眠時間を確保するべきだ。これを機に普段の生活習慣を見直したい。



# ダンス部 男子

月、火、水、木、金、土曜日の放課後、18時まで2階ホール・4階屋上で活動しているダンス部男子。部員は3年生3人、2年生3人、1年生1人と深刻な人数不足に陥っている。栗原結貴也さん(31)は「ヘッドスピンや1990などのアクロバット系のブレイクダンスを主体とした練習をしています。ヘッドスピンは3点倒立でまわる技、1990はかつて1990年になら



初心者大大大歓迎です!

実際に今年入部した1年生にも話を聞いた。森紀彦さん(1A)はダンス部に入ろうと思ったきっかけについて「先輩からの強い誘いがあったのと、体験に行ったら部長が優しく接してくれたため、入部を決めました」と語る。先輩が積極的に教えてくれたり、先輩の動きを見ることで上達していけたりするのが楽しいそうだ。

木村征太郎さん(3H)は「ダンス部男子は初心者大大大歓迎です!今の2・3年生も入ってきたときはみんな初心者だったので、経験者じゃないことを不安に思う必要はありません。ダンス部男子は先輩後輩関係なく本当にアットホームな雰囲気です」と話す。

まだ部活が決まっていない人、ダンスができたらかっこいいと思うそのキミ!ぜひダンス部へ!  
(雀)



学年関係なく和気あいあいとした雰囲気

たキャプテンの古閑丸陽子さん(3A)は「ヒットを打てた時や仲間が良いプレーをした時が楽しいです」と語った。今後の目標について鈴木さんは「昨年の都大会ではベスト8だったので今年はベスト4を目指します」と意気込んだ。勉強と部活の両立は可能で、勉強する時は勉強する、練習する時は練習すると、メリハリがはっきりとついているそう。野澤さんは「積極的かつソフトボールに興味がある人はぜひともソフトボール部に入りたいです」と語り、鈴木さんは「新しい環境で勉強が忙しいと思いますが、部活に入ると新しい発見があると思うのでぜひソフトボール部に入ってください」と1年生にメッセージを送った。

# ソフトボール部

ソフトボール部は『奮励颯爽』をスローガンに掲げ、水曜日以外の週6日活動をしている。雨が降っていない日はグラウンドでキャッチボール、実戦形式のバッティングなどのメニューをこなし、雨の日は校内でトレーニングをしている。部活の雰囲気は笑いが絶えずとても明るいそうで、部員の野澤瑞佳さん(2L)は「3年生7人、2年生9人、1年生7人の計23人で仲良く活動しています」と笑顔で話した。ソフトボールは9人以上の選手が出場するため、1年生を募集しているという。ほとんどのメンバーは未経験者で高校からソフトボールを始めており、1年生からでも試合に出られる可能性があるそう。鈴木未奈奈さん(2B)はソフトボール部の魅力を「みんなの心が1つになり、同じ目標に向かっていくことができることです」と話す。また「ソフトボール部に入ると新しい発見があると思うのでぜひソフトボール部に入ってください」と1年生にメッセージを送った。  
(桂)

# 女子バスケットボール部



仲間同士の絆はピカイチ

す!ぜひ体育館に来て女バスに入部して下さい」と話した。「バスケの本当の面白さを知ることが出来ます。中学までのバスケは辛いことが多かったのですが、高校に入って考えてバスケをするようになって何倍も面白くなりました」と話す

月、水、木、金、土、日曜日に第1、第2体育館で活動している女子バスケットボール部。3年生3人、2年生11人、1年生6人でランニング、シュート練習、5on5などの練習を主にしている。

3年生にそれぞれ女バスの魅力を語ってもらった。部長の神谷歩美さん(31)は「バスケが上達するだけでなく人間性も鍛えられます。互いに高め合える仲間にも出会えます」と話す。1年生に向けては「辛いこともありますが、その分仲間との絆は強い物になり『女バスに入って良かった!』と誇りに思えるそんなチームで

の矢部瑞季さん(3J)。一緒に一生懸命頑張れる仲間が来て、励まし合い、高め合い、喜び合える仲間がいるのは最高だと思いを語る。部活を続けながらの勉強について『『第1志望の学校に受かる』が女バスのモットーで、テスト休みが他の部活に比べて3、4日早くなるので勉強も部活も両立できます」と話すのは北嶋かりんさん(3K)。北嶋さんは姉がバスケをしていることに興味を持ち、やってみたく思ったことから部活を始めたそう。部員同士が切磋琢磨し合える仲で、チーム内のコミュニケーションをたくさん取ることで人間力が上がります」と語った。  
(雀)

## 1年生!君はどの部活に「青春」をささげる? 部員まだまだ募集中!

# 部活 #君の入部届をもらいたい#2 掲示板

新学期が始まって1ヶ月以上が経ったが、新入部員がなかなか集まらない部活・同好会がある。今号では新入部員絶賛募集中の5団体に、活動内容や団体内の雰囲気、新入生へのメッセージなどをインタビューした。  
(編集部共同取材)

# 合気道同好会

合気道同好会は現在3年生1人、2年生2人で活動している。1年生の入部はまだないそう。男女ともに入部可能だ。活動場所は柔道場で、活動日は火、木、金曜日の週3日。受け身や投げ技をはじめとした技の習得や筋力トレーニング、合気道の昇進がかかった検定試験に向けての、DVDを用いた練習などを行っているという。



初心者・経験者・男女関係なく来て下さい!

合気道同好会の魅力として部長の石滝智鶴さん(31)は自由さと学年を越えた仲の良さを挙げる。何か仲間内で気になることがあれば、誰もが声をあげて言えるようなアットホームな環境を作ることを部長として意識しているそう。勉強終わりの放課後の活動であるからこそ、活動中は息が詰まるような場所であってほしくないという思いがあるからだと理由を語る。また、個人個人の目標は検定試験で昇進することだという。「昇進するには技をたくさん覚えて自分のものにしていく必要があるのでみんなで精進しています」と笑顔で話した。さらに、アピールポイントは投げ技や締め技など武道ならではのカッコいい技が身につくところだと語る石滝さん。「難しい技もありますが、身につくと達成感があります」と話す。また「投げの技がスムーズに、かつ上手に出来たときや強くなったと感じたときはとても嬉しいです」と合気道の武道ならではの醍醐味を語った。最後に「いつでも入会可能です!1年生も2年生もお待ちしております」と呼びかけた。アットホームで、仲の良さが自慢の合気道同好会にぜひ足を運んでほしい。  
(鸞)



好きな曲を練習できるので楽しいです!

わせるという流れだ。現在は、8月のNHK全国学校音楽コンクール(以下、Nコン)に向けて練習をしているそう。Nコンでの目標は、地域予選で銅賞をとることだと話すのは部長の内田晶さん(2L)。また、今年も錦城祭では合唱を披露する予定で、今年4月に引退した3年生3人とともに合唱するという。「ぜひ見に来て下さい」と内田さんは話す。

内田さんは合唱同好会の魅力について「合唱同好会に入れば、『合唱』という新たな趣味が見つかると思うし、合唱の魅力もたくさん発見できます」と笑顔を見せる。また、運動部よりも少ない日数で活動しているため、気軽に参加でき、兼部も可能だそう。中には芸術科目選択で美術を選択している1年生部員もおり、音楽を選択していなかったり、ピアノが弾けなかったりしても入部できるという。同好会内の雰囲気については「いつも楽しく合唱の練習をしています」と語った。

内田さんは錦城生に向けて「合唱をやったことがなくても大丈夫です。また、部員だけでなく、Nコンに参加してくれるメンバーも募集しています。興味がある人は、2年L組か、21日(金)の放課後に英会話教室に来て下さい」と呼びかけた。  
(紅)

# 合唱同好会

合唱同好会は、1年生2人、2年生1人で活動しており、絶賛部員募集中だという。毎週月、火、木、金曜日の放課後、17時30分まで英会話教室で合唱の練習をしている。日々の活動は、最初に発声練習を行い、音取りをしたあと全体で合

5月12日(水) 代議員会

4. 27~5. 18

生徒会 動静

▽東京都総合体育大会  
ダブルスの部  
3回戦敗退 津坂恭真(3L) 白木康也(3J)

▽東京都春季卓球大会  
シングルの部 男子  
5回戦敗退 倉知航大(2I)  
4回戦敗退 園田豊(2F)  
3回戦敗退 勝見真風(2J)

▽シングルの部 女子  
3回戦敗退 勝見真風(2J)

## 大会報告

卓球部 5月9日(日)  
4月29日(木)~

卓球部 5月9日(日)  
4月29日(木)~

卓球部 5月9日(日)  
4月29日(木)~

ゴールデンウィーク期間の部活動の活躍は、次号で特集します。乞うご期待!

部活動など、錦城生の活躍の取材は随時受け付けています!!

新聞委員会編集部

5月13日(木) 球技大会実行委員会 予算会議

5月14日(金) 臨時予算会議 合唱祭実行委員会

## 健康に毎日を過ごすために

### 錦城生が注意すべき五月病とは

1年間を通してこの時期に最もなりやすいという「五月病」。五月病についてスクールカウンセラーの中島静代先生に聞いてみた。

五月病とは、新しい環境に緊張しそれがストレスとなつたままゴールデンウィークに入った後、緊張が解けて急に無気力になる症状のことをいう。主な症状は、朝起きにくくなったり、頭痛や腹痛などの持病が発症するようになったり、夜に寝られなくなったりするといったものが挙げられる。五月病にならないための対策として十分な睡眠をとる

「自分を追い詰めないでください」

スクールカウンセラーは水曜日と金曜日の昼休みと放課後を使って気軽に相談することが可能だ。担任の先生や養護の先生を通して予約していただくこともできる。

## 小平産ブルーベリーがランチパックに

今回は新型コロナウイルスの影響で外部取材ができないため、電話で山崎製パン(株)に取材しました。ご当地ランチパックを作っているのは、山崎製パン(株)の武蔵野工場さん。第5弾のご当地ランチパックは、西武鉄道とのコラボで、なんと我が小平のブルーベリーのジャムを使用した「ランチパック・小平産ブルーベリーのジャム&ホイップ」!総務課の高田さとみさんによると「10年ほど前から小平産のブルーベリーを使った商品を作りたいと企画していましたが、量が確保できずにいました」とのこと。最近になって仕入れることができるようになり、発売が実現したそうです。

実際に食べてみると、ブルーベリーの酸味と甘いクリームが相性抜群でとても美味しかったです。ランチパックは耳が付いていないので特別に感じますね!高田さんにおすすめの食べ方を聞くと「ホームページにも掲載してありますが、水切りヨーグルトと葡萄や苺などのフルーツを挟んで食べるのがおすすめです」と話してくれました。このランチパックが販売されているのは、5月末まで。おやつに、朝ご飯に、完売してしまう前にぜひ食べてみてください!

今しか味わえないこの味覚をぜひ一度ご賞味あれ!

(卵)