



好学愛知 自律敬愛 質実剛健

鶴言

1月の行事予定

月	日	曜	行事等	校時	時間割変更等	学年
1	1	水	元日 初日を拝む会			×
1	2	木				×
1	3	金				×
1	4	土				×
1	5	日				×
1	6	月	3年共通テストプレ①			×
1	7	火	3年共通テストプレ②			×
1	8	水	授業開始	45分		○
1	9	木	共通テスト説明会(3年7限:文化館)		月曜授業	○
1	10	金	学校安全の日 進捗引継ぎ会 SL(A)			○
1	11	土				×
1	12	日				×
1	13	月	成人の日			×
1	14	火	教育相談① SL(B) SC兼校(保先生 13:30~17:30)			○
1	15	水	教育相談②			○
1	16	木	教育相談③ SC兼校(大島先生 13:30~16:30)			○
1	17	金	教育相談④ 進捗引継ぎ会 SL(C)			○
1	18	土	大学入学共通テスト(1日目) 遠征模試(2年) バスケットボール新人戦本校会場			×
1	19	日	大学入学共通テスト(2日目) 遠征模試(2年) バスケットボール新人戦本校会場			×
1	20	月	学年総会⑤ 共通テスト自己採点 教育相談⑤	5分進		○
1	21	火	3年特別授業開始 SL(A)			○
1	22	水		45分		○
1	23	木				○
1	24	金	進捗引継ぎ会 SL(B)			○
1	25	土				×
1	26	日				×
1	27	月	全校総会⑥ 校内弁論大会(学年予選)	5分進 45分		○
1	28	火	SC兼校(保先生 13:30~17:30) SL(C)		⑥カット	○
1	29	水				○
1	30	木	SC兼校(大島先生 13:30~16:30)	45分		○
1	31	金	進捗引継ぎ会 SL(A)	45分		○

↑発行時の予定です。変更にご注意ください。

「鶴信」と「鶴言」

進路指導課主任 蓮香尚矢

今回の『鶴信』第191号の発行予定日は12月20日です。3年生は、共通テストまであと約1ヶ月という時期です。今まで努力してきた色々と不安なことはあるでしょうが、大事なことは、いつその成果が現れるかはあまり気にしないで最後まで努力を継続していくことです。悪戦苦闘しながらも、努力を継続していくと蓄積効果が出てきます。ちょうどブドウを樽やタンクの中で発酵させて寝かせておけば、熟成してワインになるように、蓄え続けてきたものが、ある時期になると別のものに変化するのです。しかし、効果が出てくるまでには、一定の期間が必要です。また個人差もあります。植物の芽は、毎日必ず数ミリ伸びています。人間の努力の芽も同じです。それがどれだけ伸びたかということはありません。あまり気にしないで努力を続けていくことです。すると、ある時期になると必ず花が咲きます。勉強の成果も同じです。必ず、成果が現れてくる時が来ます。

このようなことを考えつつ、この『鶴信』を執筆している最中に、発行予定日の20日の「日めぐりカレンダー『鶴言』」には何と書かれているか気になってめぐって見たところ、「播かれた所で咲きなさい」でした。今回受験に向かっている3年生(76回生)の皆さんにとってびつたりの言葉ではないでしょうか。皆さんは鶴丸高校という場所です。まさに花を咲かせようとしているところではないでしょうか。どのような花を咲かせるのか楽しみにしながら精進していきましよう。

さて、3年生はこれから受験に向けて節目となる日が続いていきます。それぞれ節目となる日に『鶴言』には何と書かれているのか確認してみました。1、2年生の皆さんも1年後、2年後後進する節目です。まず、共通テスト1日目(1月18日)の18日は「栄光への道は険路である」でした。次に、共通テスト2日目(1月19日)の19日は「ここからだものびのび」(共通テストの日程は毎年度変わります。現2年生が



受験する共通テストは1月17日・18日です。そして、国公立大学の一般選抜(以下二次試験と記します)前期日程1日目(2月25日)の25日は、「青春とは誇り高いものである」でした。

ところで、本校生の多くは、共通テストよりも二次試験の配点が高い国公立大学を受験します。毎年12月頃になると、3年生の多くは、選択式のマーク式問題演習に嫌気がさし、「記述式の問題で自由に自分の思いを表現したい」という思いを押し殺しながら目の前のマーク式問題演習に取り組んでいきます。しかし、1月19日の夕方には一区切りがつけます。この日の夜、一度頭のスイッチを入れ替えて、2月の二次試験に向け、選択式の頭から記述式の頭に切り替える必要があります。そのためには、リラックスマも必要です。かつてこの日に「大好きだったお菓子作りをしてリラックスしました。」と話してくれた生徒の顔が思い出されます。今年度の3年生も2月25日には、18年間の努力と自信を誇りに変え、力の限りを尽くし、夢実現のため格闘していることでしょう。

「結果の輝きは過程の厳しさに比例する」ともいいます。3年生の皆さんは、今まさに目標を達成するために、好きなことを我慢していることでしょうか。その我慢の量に結果の光彩は間違いなく比例するものではないでしょうか。

今回は『鶴言』を『鶴信』の中で取り上げましたが、本校には他に進路指導課が発行している『Portals』『大学入試難易度表』や教務課発行の『年誌はるばる』、国語科発行の『文集つるまる』など本校の伝統を築いてこられた先輩たちの思いに触れることができる発行物があります。生徒の皆さんは、是非ともこれらを活かして、先輩たちが残してくれた伝統に恥じることのない高校生活、人生を送ってほしいと思います。

《生徒の感想文より》

私は臨床心理士になりたいと思ったこともあり、総合探究ではストレスについて研究しているので、今日の話はとても参考になるものでした。とくに「複雑な気持ちになるのは成長の証」という言葉が、悩みの多い時期でさまざまな感情に翻弄される私たちには大事な考え方だと思いに残りました。ストレス対処の方法3つ(情動焦点・ソーシヤルサポート・問題解決)も常に心に留めておきたいです。

ストレス対処でここからだとをらくにする 後期保健講話

12月2日(月)後期保健講話が本校体育館で実施されました。今回は「ストレス対処でここからだとをらくにする」をテーマにスクールカウンセラーの大島英世先生(志学館大学教授)に講演をいただきました。「からだから気づく・動作でこころの構えをつくる」ということで色々な動作を実際に行い、ストレス対処について学びました。

からだをゆっくり動かしてらくになる: 手順

1. くび・肩を動かして凝りをほぐす
2. 動作をやってみる
①からだに注意を向ける
②ゆっくり動かす
③余分な力を抜く
④痛み、突っ張り感をじっくり感じる
⑤まだは、力を入れて抜く
⑥くなくからだの感じを味わう

肩を上げる・下ろす

1. 準備姿勢を作る(イスに座ってする場合)
くび・肩・背・腰を真っ直ぐに。両脚全体を床につける。
2. 両肩をゆっくり、いっぱいまで上げて停める
いっぱい停めたら、胸、背、背中をゆるく、くぶ・背をゆるくして、肩だけを上げる。
3. 肩を下ろす
まっすぐ姿勢のまま、肩を下ろす。
4. からだの感じをじっくり感じる
※動かして痛みが出てきたら「痛みが強い」ところで停め、「痛いアア、痛いアア...」とからだに任せるとらく

イメージ呼吸法: 深呼吸をする

らくな姿勢で腹式呼吸
肩から息を吸う(お腹が膨らむ)
口から吐く(しぼむ)

「1・2・3と吸って、4でためて、5・6・7・8・9・10で吐く」

◆メッセージの力を
息を吐きながら自分へのメッセージ
を思い浮かべる
「頑張っているなあ〜」「大丈夫だよ」
「ゆっくりしていいよ」

ステップアップの方法
※余力がある

呼吸器が弱くなる
※無理に動かさないこと

くびを弛めるやり方

1. 背中を真っ直ぐにして、くびをゆっくり倒していく。

2. “痛みが強い”、突っ張り感を感じたら、じっくり感じる。

3. 頭を真ん中まで起こす。くび、肩の力を抜く。



【クラスマッチ結果】

総合	① 24 R	② 15 R	③ 27 R
男子バレー	① 25 R	② 13 R	③ 23 R
女子バレー	① 23 R A	② 12 R	③ 24 R
男子バスケ	① 24 R	② 21 R	③ 25 R
女子バスケ	① 18 R	② 27 R	③ 16 R
サッカー	① 15 R	② 27 R	③ 26 R
ドッジボール	① 24 R	② 16 R	③ 15 R
卓球	① 15 R	② 27 R	③ 11 R

晴天の下、1・2学年激突! 後期クラスマッチ

12月6日(金)、晴天の下で1・2年生による後期クラスマッチが実施されました。生徒会や放送部の尽力もあり、スムーズな運営の下で各クラス、各チームとも優勝目指して熱戦を繰り広げていました。各種目の結果は以下の通りです。

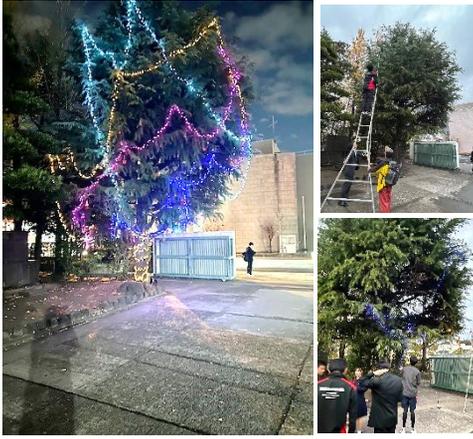
冬の花、学校を彩る 緑化コンクール開催

12月10日(火)、シンデレラ階段にて今年度の緑化コンクールが行われました。各クラスの創意工夫にあふれたプランターを、各クラスの緑化係がレイアウトや咲き具合等の観点から互いに審査しました。各学年の優勝は13R・15R、25R、36Rでしたが、どのクラスもそれぞれ素敵な花を咲かせていました。生徒の皆さんもこれを機会に、登下校時に校内の美しい花々に目を向けてみてはいかがでしょうか。



イルミネーション輝く

12月13日(金)、生徒会の企画として、正門付近のみみの木にイルミネーションが設置されました。これは創立130周年記念事業の一環として、例年校内で生徒対象に行われるクリスマスコンサートをさらに盛り上げるため、また日々勉強や部活に励む鶴丸生に楽しんでもらうために企画されたものです。



本年は大変お世話になりました。来年もよろしくお祈りします。