

教職員も、生徒も活動し、研修した 10月でした！

●とんでけ！肩こり・腰痛たちよ《教職員》

10月1日（木）テスト期間中の午後を利用し、職員を対象に「肩こりや腰痛を予防する身体の使い方（ストレッチ）やストレス改善法」についての職員研修を開催しました。運動指導士の峰ひとみ先生にご指導いただき、肩こり、腰痛の原因となる姿勢の矯正。その後、肩甲骨の可動域を広げるストレッチや腹筋周りのエクササイズを行いました。普段、なかなか運動できず肩周り、腰周りの筋肉が硬くなり血行が悪くなっていることが実際に体を動かすことで実感できました。また、体を動かし汗をかくことでストレス解消にも繋がるので、今後も機会を作り随時開催していきたいと思えます。（保健主事 木藤健太）

●高齢者宅訪問活動に参加《陸上同好会・商業クラブ》

10月3日（土）に、波佐見町交通安全母の会連合会主催の『高齢者宅訪問活動』があり、陸上同好会と商業クラブを中心としたボランティア生徒17名が参加しました。農村改善センターでは各班に分かれて活動内容を確認し、母の会会員の方々による特殊詐欺の寸劇も観覧しました。訪問先では、高齢者の皆さんがさまざまな事件や事故の被害者とならないようお声かけをしました。特に自動車を運転する際、安全運転や暗くなったら運転をしない・出歩かない、目立つ色の服装にするなどお話ししました。参加生徒も啓発活動をする事で身が引き締まる思いでした。高齢者を取り巻く事件や事故を防止する一役として波佐見町に貢献できたと思えます。（商業クラブ顧問 大田公子）

●ストレスと上手につき合おう！《全校生徒・教職員》

現代社会は、インターネットの普及により便利な時代ですが、変わっていく中で、健康課題も変化しています。その代表的なものが「ストレス」です。10月5日（月）に全校生徒を対象に「ストレス対処法」をテーマに健康課題解決支援講話を開催しました。講師は、臨床心理士の富崎朋子先生でした。話を一方的に聞くのではなく、ワークシートに記入しながら進めていくもので、ストレスとうまく付き合うために、①自己主張する。②相談相手をもつ。③我慢する。④逃げる、避ける。という4つのコーピング（対処法）を習いました。考え方を少し変えるだけで、人に与える影響が変わっていくことを学びました。勉強、部活動、人間関係、進路等ストレスとどう向き合い、付き合っていくか実生活に活かしてほしいと思えます。（保健主事 木藤健太）

●民間講師招聘事業《商業科全学年》

10月21日（水）5・6校時に商業科全学年を対象に産業教育民間講師招聘事業を開催しました。昨年に引き続き麻生情報ビジネス専門学校の徳久晶子先生を講師としてお招きし、テーマ「ビジネスマナー」で講話をしていただきました。

今年は、資格取得の魅力、努力できることが才能、成功の反対は失敗ではなく、「やらないこと」、自分自身が伸びない3つのG（我流・頑固・我慢できない）などを中心に先生の巧みな話術と実体験などを交えながら話をされました。生徒は興味深く熱心に聞いていました。この講話を聞いて、今後、自分自身が学校生活で取り入れ実践していくことを考えました。一部を紹介します。「自分に向いていないことや、才能がないことでも諦めずに取り組み」「挨拶は相手との視線を考えてする」「身の回りの整理整頓」「最後まで粘り強く諦めない」「日頃の挨拶や返事」「3Gをやめる」などでした。自分たちの進路に結びつけて努力して欲しいと思えます。（商業科主任 丸屋陽子）



〈校訓〉 自律・積極・究理

波高通信



〈スローガン〉「チーム波佐見」～常に前進 常に一步～

第19号 平成27年10月30日発行

校長室より

『枝豆から大豆へ』

学校周辺の田んぼでは稲刈りも終わり、秋の深まりを感じる季節となりました。先日ジョギング中に、稲が栽培されなかった田んぼで大豆が育てられていることに気が付きました。今は、その大豆の葉や実も黄色く色づきつつあります。

皆さんは、枝豆と大豆の違いについて知っていますか。実は、枝豆と大豆はもともと**同じもの**です。**大豆の成長途中で緑色のときに収穫すると枝豆で、黄色く成熟したものが大豆**ということです。枝豆はゆでて食べるのが多いのですが、大豆はそのまま煮豆にして食べるほか、豆腐、納豆、醤油、味噌、きなこなどの加工食品や調味料の原料としても使用されます。栄養成分を比較すると、枝豆はビタミンAやビタミンCなどの栄養素を多く含むのに対して、大豆は枝豆に比べてたんぱく質、脂質、カロリーが多いそうです。枝豆は、太陽の光をいっぱい浴び大地の栄養分をたっぷり吸収していくことで、栄養素の含有量が少しずつ変化し大豆へと成熟していきます。成長の途中だから未熟・未完成というわけではなく、枝豆には枝豆の良さ、大豆には大豆の良さがあるのだと思えます。

このことは、皆さんの成長にも当てはまるのではないのでしょうか。体育祭で見た溢れるエネルギーや生き生きとした躍動感。部活動で流しているさわやかな汗。芸術作品に表現されたみずみずしい感性など。こういう姿をみると、皆さんは、今まさに枝豆の時期を生きているように思えます。今だからこそ皆さんの輝きを、とてもまぶしく感じます。枝豆として精一杯輝いた皆さんは、きっと、しっかりと成熟した大豆、つまり身体的にも精神的にも成熟した大人へと成長していくことであろうと思えます。しかし、**そのためには太陽の光や大地の栄養分が不可欠**です。では、皆さんにとっての太陽の光や大地の栄養分とは、いったい何でしょう。**私は、勉強・部活動・行事・読書などの様々な体験やいろいろな人との出会いだと思います。**これらのことを通して、人と関わって生きていく力や自分でものを考える力が身につくと思うからです。皆さんがおいしい枝豆からおいしい大豆へと成長することを楽しみにしています。



（野田定延）

芸術鑑賞会

『狂言』の魅力に触れました！

10月28日（水）に芸術鑑賞会が行われました。今年度は**古典芸能の「狂言」**でした。とても分かりやすい狂言解説をしていただき、狂言がどのようなものかを知ることができました。その後、代表生徒・職員が舞台上がりワークショップが行われ、狂言独特の構え方、歩き方、発声の仕方などを指導していただきました。全校生徒も発声の稽古に参加し、大いに盛り上がりました。最後に「棒縛（ぼうしばり）」という演目がありましたが、これまでの解説を聞いたことでより楽しく観ることができました。「狂言」を難しいものと思っていた生徒も、実際に目の前で観ることで狂言の面白さを感じることができました。**日本の伝統文化に触れる**とてもいい機会となり、生徒たちも大満足の様子でした。（生徒会主任 重松聡美）



ステキなパパママ未来体感

『命の重み』を感じました！

2年4組38名の生徒を対象として、10月14日（水）に「ステキなパパママ未来体感（乳幼児体感）」を実施しました。波佐見町役場健康増進係の保健師さんの協力のもと、町内在住の乳幼児親子21名の皆様が参加してくださいました。

生徒たちはお母様方に妊娠や出産、育児について質問をしながら、赤ちゃんを抱っこさせてもらったり一緒に遊んだりしました。参加して下さった乳幼児親子の皆様、お世話になりました。生徒の感想の一部を紹介します。自分の顔を見てすぐに赤ちゃんが泣いたので悲しくなりましたが、嫌なことがどうでもよくなる位に楽しかった。（男子）赤ちゃんを抱っこさせてもらいました。軽かったけれど命の重みを感じました。（女子）お母さんから「育児は大変だけど、子どもの成長を感じられるのは幸せだ」と聞いて、私も将来、子どもが欲しいと思いました。（女子）自分は赤ちゃんなんていらなないと思っていましたが、この体感を通して考え直そうと思いました。（男子）



（家庭科主任 井上育子）

●第3回オープンスクール

10月17日（土）、今年度、第3回目の波佐見高校オープンスクールを、本校前の農村環境改善センターを借りて開催しました。県内外18の中学校から中学生・保護者併せて約100名の参加をいただきました。改善センターの職員の方のご好意と、美術部・デザイン部・陶芸部の部員全員が手伝ってくれたことで、設営・運営・撤収までスムーズに進みました。ご協力をいただいた皆さんにお礼を申し上げます。

全体会では、入学者の募集や進路指導等についての学校全体の説明を行いました。その後、普通科、商業科と美術・工芸科に分かれ、前者は昨年度の入試問題を用いた入試アドバイス、後者は陶芸教室を行い、どちらも好評でした。以下、中学生・保護者の感想を掲載します。

「受験の問題がわからなかったけど、今日説明を聞いてわかりました。私たちのためにありがとうございます」（中学生：普通科希望）「とても楽しく実習ができました。陶芸をするのは初めてだったけど、割とイメージ通りのものが作れたので良かったです」（中学生：美工希望）「校風や先生方、生徒のあたたかさ感謝しています。進学の見学にさせていただきたいと思います」（保護者：商業科希望）「教科書を中心に勉強しなければいけないと思いました」（保護者：普通科希望）「親子とも少し緊張しましたが、波高の生徒の皆さんに親切にいただいた事に好感を持ってました。先生にも丁寧な説明などしていただいて、子供が波高で学べたらなぁと思いました」（保護者：美工希望）今年度は**3回で合計556名の参加**がありました。昨年度より**60名近くの増加**です。多くの中学生が波高を受検してくれることを期待しています。ありがとうございました。



（教務主任 安達 健）

●高総体駅伝に出場します！（19年ぶり）

11月5日（木）に小浜町（雲仙小浜マラソンコース）で開催される、第67回長崎県高等学校総合体育大会駅伝競走大会（男子の部）に、平成8年以来、19年ぶりに出場することになりました。**陸上同好会を始め、野球部、サッカー部から選抜された生徒たちが選手として参加します。**日頃各部で鍛えている力を思う存分発揮して参りますので、選手たちへの応援、よろしくをお願いします。選手たちは、4日（水）の朝から学校を出発し、諫早市の県立総合運動公園陸上競技場で調整練習をして小浜町での開会式に臨みます。**5日（木）当日は12時20分に男子スタート**で、NHKラジオ第1（午後0時20分～2時20分）で放送予定です。尚、NHK長崎放送局では、選手たちへの応援メッセージを募集し、その一部を当日の放送で紹介するそうなので、よければご応募ください。（陸上同好会顧問 坂本史子）

第3回 クリーンアップ波佐見 地域清掃で美化意識向上

10月14日（水）「クリーンアップ波佐見（地域清掃）」を実施しました。この行事は、今年が第3回目で、波佐見高校の新しい行事です。生徒・保護者が一体となって地域清掃を行い、地域に根ざした活動を通して社会貢献の精神と態度を養うことを目的とした行事です。

当日は晴天に恵まれ、絶好の掃除日和でした。開会式では、校長あいさつ、美化委員長（3年3組林泰生くん）の諸注意などがあり、その後、クラスごとに分かれて作業を始めました。各クラスの美化委員が中心となり、掃除用具の準備や配布、回収を行いました。

各クラスで割り当てられた区域の除草、ゴミ拾い、空き缶・空きビン・ペットボトル回収、バス停の雑巾掛け、トイレ掃除、特別教室のワックス掛けなどに汗を流しました。また、ウェーブホールや陶芸の館の清掃など、バスで出掛けて行くクラスもありました。どのクラスも熱心に作業し、学校内外がとてきれいになりました。正門周辺に集められた大量のゴミは、波佐見町のトラックに回収していただきました。閉会式では、学年別の**ベストクリーン賞の表彰**があり、**1年1組、2年3組、3年3組が受賞しました。**生徒たちは、この機会を通して美化意識を高め、社会貢献の精神を養うことができました。暑い中頑張った生徒たち・保護者の皆さん、本当にお疲れ様でした。



（生徒会 田原孝一）

九州産業大学芸術学部見学会

素晴らしい施設に感激しました！

10月23日（金）、**美術・工芸科1、2年生35名**を対象に進路研究の一環として、美術系大学の教育内容を理解し、進路に対する意識を高め、今後の進路選択に役立てるため、九州産業大学芸術学部見学会を実施しました。大学に到着後、学校のカリキュラムや卒業生の活躍の様子など紹介していただきました。卒業生に自動車のデザイナーや漫画家、プロダクトデザイナーの方々など美術系の仕事に従事されている方が多数いらっしゃることに驚いていました。

施設見学では、芸術棟を中心に実際に使用している実習教室を見学し、各教室の教授の方々から授業の様子や学生の活動について話していただきました。午後からは12のグループに分かれて授業体験を行いました。自分の興味ある分野の授業を大学生と一緒に受講し、大学の授業を肌で感じることができました。また、大学生の制作している姿勢や作品を実際に見学することができ、今後の作品制作に大いに役立つ行事となりました。自らの進路実現に向けてこれからも授業や部活動にコツコツと取り組んで欲しいと思います。



（美術科：立井 匡樹）

11月の行事予定

6日（金）は文化発表会！

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| 11月 2日（月）美術工芸講話 | 11月 5日（木）高総体駅伝（小浜） |
| 11月 6日（金）文化発表会（合唱） | 11月13日（金）陶芸教育（1年） |
| 11月18日（水）薬物乱用防止講話 | 11月25日（水）鴻の巣塾兼人生達人セミナー |
| 11月23日（月祝）長崎県商業教育合同販売実習（JRかもめ広場） | |





野球部推戴式を開催 ”心”一つに甲子園

現在ベスト8 7/23(木)全校応援