



発行責任者

校長 初村 一郎

『すぐやる できるまでやる 何度でもやる』

教頭 岡崎 天一

新年度が始まり3か月が過ぎました。4月より五島高等学校に赴任した教頭の岡崎天一と申します。

さて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から昨年度に引き続き様々な制限がありましたが、6月の高総体は無観客開催等の制限のなか2年ぶりに開催され、昨年の3年生の思いを受け継ぎ各部とも大会に臨み、それぞれの目標に対する成果が現れたようでした。高総体が終わり、3学年は進路実現に向けて、2年生は部活動の中心として、1年生は高校生活の基礎固めとして、次のステップに向け励んでもらいたいと思います。

2年ぶりに開催された高総体。32競技で県の頂点を目指し熱い戦いが繰り広げられました。連続優勝は27校と前回大会より10校減少し、初優勝が5校、31大会ぶりや28大会ぶりなど大会前の予想を覆しての勝利など勢力図にも変化が見られました。31大会ぶりの弓道女子団体優勝の対馬高校。「島外へ出られないというハンディもあった中、昨夏から普及したりリモート記録会などで実践感覚磨いてきた。」[6月8日長崎新聞記事] コロナ禍でこれまで通りの遠征や練習ができない状況にあっても、目標達成のために工夫を重ねた時間が成果として現れた証であったと感じています。

1学期の終わりに当たり、比較的自分の時間が取れる夏休みに向けて、力をつけていくためのヒントになればと思い、以前、「物理学解体新書」に掲載されていた内容について紹介します。

記憶を苦手とする人が多い。人間の脳はなるべく覚えないようにできているからだ。人間も生物である。厳しい生存競争を経て今日まで進化してきたのだ。仮に、見たもの、聞いたものすべて記憶できてしまうと生き残ることができない。「生きていくのに大事なこと」が脳の中で「大事でない情報」に埋もれてしまい、危機に臨んで生き残りに必要な情報が混乱してしまうからである。だから、人間の脳は数百万年かかって「大事なこと」以外なるべく覚えないように進化した。生存にとって大事なことは反復される。脳は繰り返される出来事を記憶として受け入れるようになっているのだ。

英単語や歴史上の事件名などは、生物としての人間の生存に無関係なので、脳はこれらの丸暗記を苦手とする。しかし、これらも何度も繰り返されると、脳は大事なこととみなし記憶する。反復を継続するうちに、やがて暗唱できる理由がこれである。テキストの音読みを繰り返し、その録音を聞きながら、同じ内容をノートに書くなどすると、五感をフルに動員しての繰り返しになるので、記憶への効果は大きい。「自分は頭が悪いので記憶できない」と言う人が時々いる。頭が悪いのではない。繰り返しが不足しているだけなのだ。記憶はレム睡眠を経て定着する。1日で10回反復するより、1日2回ずつ5日間にわたって繰り返す方がよく記憶できるということを意味する。1日だけ繰り返したところで、脳は「生存にとって重要」とは認識しないからだ。

「自分にはできない、無理。」や「あの人はすごいから、特別。」等、最初から決めつけてはいないでしょうか。やってみなければ結果はわかりません。では、どうやればいいのか。何度も繰り返しやるのが脳への記憶として残っていくことになるのです。校訓「向学 融和 進取」にあるように、繰り返すことで知性を磨き、気魄を燃やし、理想を語り、社会の急激な変化に対応できる理解力・判断力・技術力を身に付けてください。できないのではない。やらないからできないのだ。また繰り返すことで脳に記憶されるのだ。「すぐやる できるまでやる 何度でもやる」ことを念頭に、この夏、がむしゃらにやり続けてみてはどうでしょうか。



スポーツコース マリンスポーツ実習 7/7（水）～8（木）

スポーツコース1、2年生は7月7・8日の2日間でマリンスポーツ実習を行いました。

1日目の午前には体育館メインアリーナにおいて五島市消防署の職員の方々のご指導の下、救急救命講習があり、生徒たちも熱心に受講しました。午後からは三井楽スイミングクラブにおいて海で泳ぐ場合の留意事項、溺れた人を助ける場合の注意事項など、多くのことを学びました。

そして2日目はカヌー実習が行われました。五島の美しい海上を往復4km、カヌーで散策する予定でしたが、突然の突風と雷雨に見舞われ、途中でやむなく中断となり、生徒たちもとても残念に思っていました。

このマリンスポーツ実習は例年、地域の方々のご協力により成り立っていますので感謝の気持ちを忘れず、今後の生活に活かしてほしいと思います。



五高祭テーマ発表 7/2（金）

今年度のテーマ

『WA～120+1年のキセキ～』

今年度の五高祭のテーマは「WA～120+1年のキセキ～」に決定しました。

メインテーマの「WA」という言葉からは「輪」、「環」、「和」、「羽」、「話」など、いろいろな「わ」を連想することができるということ、またコロナ禍で人と人とのつながりが希薄になってきている今、この「WA」という言葉から連想されるつながりを訴えたいという思いが込められています。また、創立121年目の五島高校で、これまで先輩方が築いてきた「軌跡」を大切にしよう、今年も五高祭が開催できる「奇跡」に感謝しようという思いをサブテーマに込めました。

体育祭テーマ発表 7/13（火）

今年度のテーマ

「彩煌（さいこう）～煌めけ 無限大の個性～」



7月13日の校内競技大会終了後に、今年度の体育祭テーマが発表されました。今年度のテーマは「彩煌（さいこう）～煌めけ 無限大の個性～」です。このテーマには、今だけの青春を仲間たちと最大限に楽しみ、一人一人の無限大の個性と最高の笑顔が煌めく、そんな体育祭を作りたい。そのような体育祭実行委員の強い願いが込められています。体育祭の本番は9月5日（日）です。これから、3年生を中心に全校生徒が楽しみ、思い出に残る体育祭になるよう準備を進めていきますので、皆様のご協力を宜しくお願いいたします。

| | 赤団 | 青団 | 黄団 |
|----|------|------|------|
| 3年 | 1・3組 | 2・5組 | 4・6組 |
| 2年 | 2・5組 | 4・6組 | 1・3組 |
| 1年 | 4・6組 | 1・3組 | 2・5組 |

衛生看護科 1年生施設実習 7/5（月）～6（火）

7月5・6日の2日間、衛生看護科1年生24名は島内の福祉施設で実習を行いました。初めは緊張と戸惑いの表情でしたが、利用者や施設職員の方々に支えられ、真剣な表情の中にも笑顔が見られるようになりました。生徒の中で一番の壁はコミュニケーション。普段交流の少ない高齢者とのコミュニケーションは、自分たちの想像以上に困難だったようで、たくさん悩み考えました。また、様々な援助を見学・体験させていただき、これからの課題も多く見つけることができました。

今回の実習は看護学生としての姿勢、高齢者の生活や接し方などについて学び、充実した実習となりました。快く受け入れて下さった利用者、施設職員の方々に深くお礼申し上げます。



1年バラモンセミナー 7/6（火）

7月6日、五島内外で活躍されている方々をお招きして、セミナーを実施しました。生徒たちは自分が興味のある講座を選び、受講しました。今年度は五島市役所や長崎県振興局、五島警察署、Fully編集部、長崎県立大学、長崎大学から講師の先生をお招きし、講演をしていただきました。生徒からは「今回勉強した職業に対して以前よりも興味を持った」などの感想があり、このセミナーを通じて視野を広げ、将来について考えることができました。



第1回校内競技大会 7/13（火）

7月13日に校内競技大会が行われました。今回は新型コロナウイルスの感染対策を行いながらの実施でした。夏らしく気持ちの良い晴天の下、各競技で大変盛り上がりました。



| | 優勝 | 準優勝 |
|--------|------|-----|
| 男子ソフト | 3-5 | 2-5 |
| 男子バレー | 1-3 | 3-2 |
| 女子サッカー | 3-1B | 3-3 |
| 女子バレー | 3-2 | 3-4 |