平 高 新 聞

第２号
発行：長崎県立平戸高等学校学務部
令和４年５月２７日

校　長　室　か　ら

「緊張していい」　校長　峰　　薫

10年ほど前、長崎南高校の放送部の生徒と禅寺を訪ねたことがありました。定期的に座禅会を開いている寺で、弓道部や野球部といった運動部が、メンタルトレーニングとして座禅に取り組んでいるとも聞いていました。放送部の生徒が、対応してくださった僧侶に聞いたのは、「どうしたら緊張しなくなりますか？」というものでした。僧侶の答えは、「緊張していいのです」。脱サラして仏門に入った経歴を持つ僧侶は、座禅はリラックスしたり、心を無にしたりするために行うのではないと続けました。心を緊張させ、一つのことに集中する姿が、傍から見ると「無の境地」に見え、心臓の鼓動が速くなって挑む姿になるのだそうです。だから、今、緊張しているなとか、挑む準備が始まったなとか、自分を観察すればいいのだと言うのです。

放送部の生徒は、腑に落ちたのでしょうか、笑顔で取材を終えました。次の夏、その生徒は、NHK放送コンテストのアナウンス部門で全国の舞台に立ちました。確かに、緊張している、どうしよう、という発言はしなくなっていました。本番前は、自分が伝えたい内容を、どのような声の調子で、どういう間でアナウンスするかに集中しているようでした。

何をしたいのかがはっきりしていれば、したいことに集中できれば、緊張は、力を発揮するトリガーになります。動物の中で非力な人間が生命をつなぎ、繁栄することができたのは、「緊張」を「力」に変えることができたからに他なりません。

平高生の皆さんが、緊張するチャンスを得て、緊張を観察し楽しみ、緊張を挑む力に昇華してくれることを期待します。

【高校総体　6月3日（金）～7日（火）】

3日（金）　総合開会式　テレビ放送：NIB14：55～
　　26番目（波佐見高校の次）に入場します

4日（土）　●男子バスケットボール部選手7名マネ2名
11：10～　vs北陽台高校　　大村市体育文化センター
　　●女子ソフトテニス部　選手10名
　　団体戦　1回戦vs五島高校
　　長崎市総合運動公園かきどまり庭球場

5日（日）　●サッカー部　選手13名
13：00～　vs長崎日大高校
　　県体育協会人工芝グラウンド

※初戦の日程だけを紹介しています。

※ソフトテニス部は、5日（日）団体戦終了後に個人戦が始まります。

ＰＴＡ総　会

5月14日（土）、視聴覚室でPTA総会を開催しました。総会前の理事打合せで、前年度副会長の山本由美様へ感謝状が贈呈されました。総会では、監査報告、役員選出等の議題について説明がされました。

PTA総会後は各学年に分かれ学級懇談会を行いました。コロナ感染拡大の影響で近年開催ができなかったため、久しぶりに教職員と保護者が顔を合わせる機会となりました。

平高ガイダンス

５月２６日（木）終日平高ガイダンスを開催しました。１年生、進学希望者、就職希望者に分かれ進路講演会、大学・短大・専門学校個別説明会、模擬面接指導、履歴書の書き方等を実施し、生徒が将来の進路について考える機会となりました。

2年生ジョブガイダンス

5月10日（火）2年生を対象にジョブガイダンスを開催しました。上級学校7校に来校いただき説明を受けました。生徒は卒業後の進路に向け、真剣に話を聞いていました。

3年ウォーキング缶トリー

4月28日（木）3年生がウォーキング缶トリー（地域清掃）を行いました。約1時間の清掃で多くのゴミを集めました。

ソフトテニス部ベスト8
佐世保地区春季選手権大会

令和4年度　佐世保地区春季選手権大会が4月23日、24日に開催されました。結果は以下の通りです。

【個人戦】

・3年生　松尾柚香、坂本愛夏　ペア　準優勝

・3年生　永澤佳奈、里崎早知香ペア　　3位

【団体戦】

・2回戦　　佐世保東翔　　2―1　勝利

・準々決勝　九州文化学園　　1―2　敗戦

6月の主な行事予定

1日（水）　高総体壮行式
2日（木）　振替休日（6/4分）
3日（金）　高総体開会式
4日（土）　高総体（～7（火））
8日（水）　振替休日（6/5分）
9日（木）　高総体報告会
15日（水）　授業研究会
16日（木）　生徒総会
17日（金）　歯科検診
18日（土）　実力診断テスト、公務員模試
19日（日）　全商ビジネス計算実務検定
20日（月）　平戸市企業説明会
23日（木）　1学期期末考査（～6/28（火））
26日（日）　全商簿記実務検定
28日（火）　野球部壮行式
30日（木）　租税教室