

# 薫 嶺



# 一年間のPTA活動を ふり返って



PTA会長  
福澤 誠

早いもので、平成29年度も残り僅かとなりました。おかげさまで、本年度のPTA活動も終盤に近づき、何とか無事に翌年度にバトンを渡すことができそうです。この間、ご指導いただきました校長先生をはじめとする先生方、活動とともにした役員の皆様、行事にご参加いただきました多くの会員の皆様に心から御礼申し上げます。

さて、全てのご家庭に当てはまるわけではないと思いますが、特にお父さん方は、お子さんが大きくなるにつれて学校に足を運ぶ機会が減るといふことがあるのではないのでしょうか。私自身がそうでしたので、恥ずかしながら役員のお話をいただいたときには、PTA活動の様子がほとんど分からず、私が役員をお受けして良いものかと大変迷いました。しかしながら、今となっては高校での子供たちの様子を一番近くで見ることができたと感じ、このような貴重な機会をいただいたことに感謝しています。

伊那北のPTA行事の中で「カルチャー講座」は、子供たちにとつての「ペン祭」に当たる保護者の文化祭です。純粹に保護者が楽しむこうした行事は、他校ではあまり聞かれませんが、今年も参加された会員の皆様、様々な講座を通じて親睦を深めました。もちろんPTA活動は、子供たちのために行われるものですが、カルチャー講座への参加を通じて、私たち保護者にとつても伊那北高校が一層身近なものになり、学校行事への参加やPTA活動の活発化に繋がっていると感じました。

高校生活の3年間は、瞬く間に過ぎていきます。入学した日がついこの前のことのように感じられるのは、親も子も一緒ではないのでしょうか。将来の夢に向かって歩んで行く子供たちを近くから応援するため、今後ともPTA活動へのご協力をお願い申し上げます。

最後になりますが、一年間大変お世話になりました。誠にありがとうございました。



## 文化・教養委員長 宮下 るみ

文化・教養委員会の活動は、PTAカルチャー講座とPTA合唱でした。カルチャー講座は、地域やOBの皆様に快く講師をお引き受けいただき、様々な分野の講座を開催することが出来、多くの保護者の皆様に参加していただきました。PTAの合唱では、県民文化会館のステージでの発表でしたが、合唱班の皆様のご協力で、素敵な歌声を体感できる他ではない経験をさせていただきました。

文化・教養委員長という大役を引き受けることとなり、不安な気持ちでいっぱいな中でスタートでした。すべての活動を無事終えることができたのは、忙しい中積極的に参加・協力していただいた委員の皆様、担当の先生のご指導があったからと感謝しております。一年間ありがとうございました。

## 施設・厚生委員長 野澤 嘉高

今年のクリーンアップ作戦は6月10日(土)に第一回、10月14日(土)に第二回が行われました。両日も曇り時々雨の天候でしたが、その分短時間で集中して整備作業を行いました。お忙しい中、多くの保護者の皆様方、先生方に参加していただき、充実した活動ができました。子供たちがお世話になっている学校の校舎周辺の草取り、校門周辺のごみ拾い、バックネット周辺の草刈り等多くの活動を皆様と協力してできたことをうれしく思います。

クリーンアップ作戦に参加していたいた保護者の皆様、先生方ありがとうございました。また、施設厚生委員の皆様には、準備会そして当日も先に立って活動していただき大変お世話になりました。

## 生活指導委員長 黒河内明子

地区役員と共に生活指導委員長を仰せつかり、役員会、総会、駐車場誘導作業、強歩大会の交通指導と、PTA活動についての多少を知る事が出来ました。

強歩大会交通指導では、ケーブルテレビの合唱コンクールを見て覚えのある顔、娘から得ていた情報なども思い起こしながら、目の前を通り過ぎていく子供たちの躍動する姿にアイドルか有名人にでも会えたかの様な不思議な気持ちとした興奮を覚え、あつという間の時間でした。学校行事に消極的に過ごして参りました私が役をいただいた事でこの様な経験が出来た事、大変幸運に思います。

委員長としては至らなかつたと思いますが、先生方や、各地区役員の皆様に助けて頂き、保護者の皆様にもご協力いただきました事、心より感謝しております。一年間ありがとうございました。

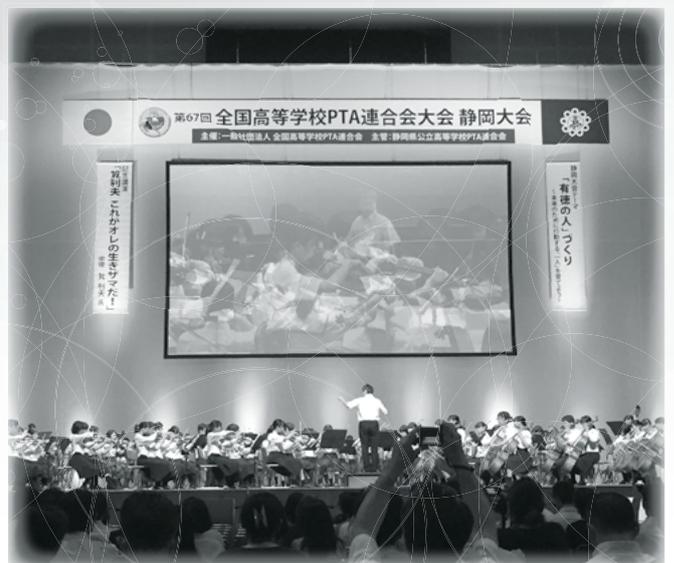
## 広報委員長 山口 健一

広報委員長という大役を仰せつかり戸惑いの中でスタートとなりました。

担当の加藤先生を始め、委員の皆様、そして御協力を頂いたPTAの皆様のお力添えのおかげで「薫嶺」一四〇号、一四一号を無事発行する事が出来、感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございました。

伊那北高校のPTAのお手伝いをさせて頂いた事は私にとつてとても貴重な経験であり、とても嬉しく思っております。

本当にありがとうございました。





# 伊那北高等学校合唱コンクール



金賞 3F

ベストピアニスト



ベストコンダクター



H29年9月8日(金) 伊那文化会館





# 第50回

賞状  
 金賞 3年F組  
 あなた方は第50回伊那  
 北高等学校合唱コンクー  
 ルに於いて頭書の通り優  
 秀な成績を収めましたの  
 でこれを賞します  
 平成27年9月25日  
 伊那北高等学校音楽部



## 結果

- 金賞：3年F組「影絵」
- 銀賞：3年A組「フィンランディア賛歌」  
1年E組「いのちのリレー」
- 銅賞：3年B組「みやこわすれ」  
3年C組「fight」  
3年D組「ぜんぶ」  
1年D組「誕生」
- 特別賞：3年E組「はじまり」
- ベストコンダクター：3年F組 傳田 智宏
- ベストピアニスト：3年F組 鈴木 麻修



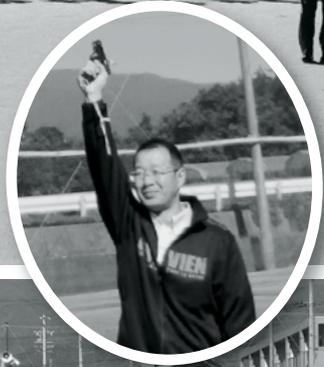
# 第52回 強歩大会

9月29日(金)

27.4km



スタート!!





男子3位 赤座 拓真君(1-C)



男子2位 宮下 和也君(3-F)



男子1位 清水 龍斗君(2-A)



女子3位 日野 まほろさん(1-C)



女子2位 大日方 碧さん(2-D)



女子1位 京澤 夏子さん(2-E)

女子上位者								男子上位者							
8位	7位	6位	5位	4位	3位	2位	1位	8位	7位	6位	5位	4位	3位	2位	1位
久原 侑莉 (1-F)	佐々木美翔 (2-E)	小田切菜奈 (2-E)	宮原 萌里 (2-A)	中林 知紗 (2-F)	日野まほろ (1-C)	大日方 碧 (2-D)	京澤 夏子 (2-E)	小林 聖弥 (3-E)	池田 朋彦 (1-D)	伊藤 翔太 (2-C)	宮崎 佑真 (1-A)	岡 亮輔 (2-F)	赤座 拓真 (1-C)	宮下 和也 (3-F)	清水 龍斗 (2-A)
2時間29分46秒	2時間22分13秒	2時間18分55秒	2時間16分09秒	2時間15分57秒	2時間11分34秒	2時間09分51秒	2時間08分19秒	1時間48分32秒	1時間47分18秒	1時間45分50秒	1時間44分45秒	1時間44分35秒	1時間41分40秒	1時間40分31秒	1時間40分31秒

10月14日(土)

施設・厚生委員長  
野澤さん

委員長より  
作業の説明

2・3学年PTA

# 秋季クリーンアップ

10月14日(土)に2・3年生保護者118名が参加し、学校をきれいにしました。  
小雨の降る中、手際よい作業により、予定より早く終わらせることができました。





**Before**



**After**



**Before**



**After**



# 秋期クロスペンアカデミー 香山リカ氏 講演会

## 演題「生きる力をつける処方箋」

平成29年度秋期クロスペンアカデミー講演会が、たくさんの著書がありメディアでもご活躍の精神科医香山リカ氏をお迎えして行われました。

迷い、失敗を経験しながら歩んできたご自身の体験談を通じて「自分なりに生きるってなんだろう」というメッセージを伝えていただいた講演で、保護者・同窓会員を含め大勢の方のご参加をいただきました。



### プロフィール

香山リカ (かやまりか)

精神科医・立教大学現代心理学部映像身体学科教授

1960年 北海道生まれ、東京医科大学卒業

豊富な臨床経験を生かして、現代人の心の問題を中心に様々なメディアで発言を続けている。

専門は精神病理学。

NHKラジオ「香山リカのココロの美容液」(金曜・夜9:30より)でパーソナリティをつとめる



### 生徒の感想

本当に辛いことや悲しいことが起きてどうしようもなくなってしまうことがあったとしても、あきらめないでもう一度頑張ろうと思うことができれば人間は驚くような力を発揮できるという言葉が印象に残りました。部活や勉強で嫌になってしまうことが私にもあるので、あきらめないで頑張ろうと思えました。

LINEとかSNSで自分に責任がもてないようなことをいうべきでないと分かりました。自分の思ったことすぐに言うのではなく他人のことをもう少しよく考えて発言しようと思ったし、書かれたもの全てのことが正しいと思わず、人に良く思われようなんてことにこだわりを持たないようにしようと思いました。



### 保護者の感想

ご自身の失敗談を含めたお話をいただき、ストレートにおっしゃりたいことを理解することができました。自分は先生と同年代ですがこの先の人生も充実した気持ちで過ごせる様、何かあった時にも前向きに考えられることを心がけます。ありがとうございました。



### Memo

#### 薫ヶ丘クロスペンアカデミー (Cross Pen Academy)

平成15(2003)年度、学校5日制に伴い、土曜日の有効活用の一つとして「薫ヶ丘クロスペンアカデミー」が、同窓会・PTA・学校の共催により始まる。学問(知)へのインセンティブをもたらす事、及び学力の向上を図るための講座・講習・研修を実施している。

# 現役合格を目指して



## 心構え・学習の進め方

講師 河合塾 河島 優 先生



今回のPTSは、以下の内容のお話しをしていただきました。



### 現役で合格するために一番伝えたいこと

- ① 十分な勉強量 3.5時間／平日
- ② 受験勉強に早めに着手
- ③ 計画表を作成して偏りなく進める
- ④ 基礎力の定着
- ⑤ 苦手科目を克服
- ⑥ 自己学力の把握
- ⑦ 『希望する大学に合格する』という明確な強い意志や目的を持つ



### 現役合格への効率的学習サイクル



予習

授業

復習

- ① 次の授業内容を確認
- ② わかる部分とわからない部分を区別する

- ① 予習で確認した部分を特に意識して取り組む  
わからないところが明確なのでより集中して確認できる

- ① 記憶の定着  
授業の大事なポイントをしっかり確認

#### 成功する受験生の保護者の例

- ① 子どもの長所・短所がよくわかっている保護者
- ② 子どもをほめることができる保護者
- ③ 口うるさくなく、叱るときは具体的に注意する保護者
- ④ 子どもの能力を数値(点数や順位)だけで判断しない保護者
- ⑤ 長い目で受験と子どもの成長を結びつけることができる保護者



#### 模擬試験の活用法6か条

- ① 自分の弱点や力不足を確認するために模試を受ける
- ② 試験実施後に配られる(学習の手引き)を直ちに復習する  
3回以上の復習
- ③ 入試本番を疑似体験 模試といえども真剣に受験
- ④ 今までの学習法を反省し、今後の勉強の計画を立てる
- ⑤ 採点者に伝わる答案作成の訓練
- ⑥ 問題・手引き・成績表はその都度保管

受けっぱなしにしたらもったいない!!

模擬試験=予備校が持てる力を結集して作った新作問題



PTS (Parent Teacher Student)

昭和45(1970)年以來の伝統行事である保護者、先生、生徒三者による合同活動。ここ10年来は1学年が講演会の後、クラスでテーマを決めてPTSにより意見交換会、2・3学年は進路講演会が生徒とその保護者それぞれで行われている。

コンビニがなぜ24時間営業するのか、マックのセットメニューは誰にとってお得なのか？ 大学で学ぶと分かります。



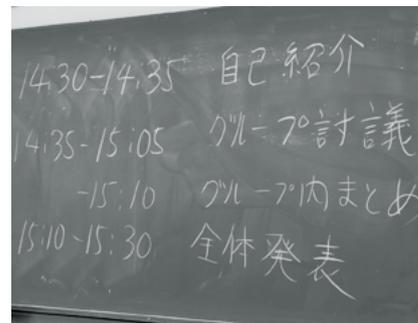
講師:東海林 孝一 先生  
(國學院大學経済学部准教授)

「なぜ大学へ進学するのか」をテーマに各クラス分かれて討論しました。



### 東海林先生

- 伊那北の先生達に、大学のことを聞いてみてください。先生達も色々な大学、大学院を渡り歩いていたりするので、色々な情報を持っていますよ。
- オープンキャンパスにどんどん行きましょう!!

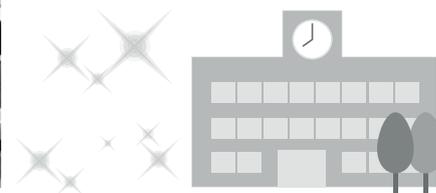


### 福澤先生

- 嫌いな事もやってみると、何かピッと興味が湧くことが見つかりますよ。
- 大学で色々なことを学ぶと、その先の世界が広がりますよ。
- 自分が一番好きなことを勉強して進んでほしい



高校卒業時には将来の具体像がなかなか見えてこない人が大学で少しでも興味のあることを深く学び、就職につなげる。大学4年間かけて、勉強だけでなく、人とのかかわりや、バイトなどを通して社会で自立していく力をつける。



Memo

PTS (Parent Teacher Student)

昭和45(1970)年以來の伝統行事である保護者、先生、生徒三者による合同活動。ここ10年来は1学年が講演会の後、クラスでテーマを決めてPTSにより意見交換会、2・3学年は進路講演会が生徒とその保護者それぞれで行われている。

# 活躍する伊那北生

## 将棋部

## 全国高等学校新人将棋大会（静岡県浜松市）



2F 小林 ことり

県大会で優勝し、全国大会へ出場させていただけることを光栄に思っています。夏の全国大会では多くのことを学ぶことができました。強い選手と対局すると、その人の戦術や戦い方に強くなれるヒントが見つかったり、自分の課題が見つかったりします。全国大会はそのように強い選手と対局し、それらの経験を自分の糧にできる素晴らしい機会だと思っています。この機会を大切にし、棋力向上に努めるとともに、大会では予選突破を目指して頑張りたいです。



## 英語部

## 全国高校生英語ディベート大会（埼玉県川越市）

今年の全国大会が2年生にとって最後の大会になります。悔いを残さず、笑顔で終われるようにベストを尽くして頑張りたいです。

全国大会  
出場  
メンバー

2-A 原みなみ、矢萩紀代乃  
2-C 浦野琴実  
2-F 北澤葉菜、中村仁美、  
矢澤 綾



## ダンス部

## 2018全国高等学校ダンスドリル冬季大会（東京都）種目：HIP HOP

今回初めて全国大会に進むことができました。これが果たせたのも沢山の方々の応援と支えがあったからだと思います。それを忘れずに、全国大会でも精一杯頑張ってきます。

また、私達の目標は、「見ている人に感動してもらえるような演技」をすることです。7人というとても少ない人数ですが、みんなで心を1つに沢山練習して、本番みんなで全国の舞台を楽しんできたいと思います。

ダンス部一同



## 陸上部

## 北信越新人大会（福井県）



2E 金森 佑奈

私は、9月に行われた南信大会で優勝し、その2週間後に行われた県大会で2位となり、この北信越大会に出場することができました。怪我也ありましたが、北信越大会では4位という成績を取ることができました。これは、沢山の方々の応援とサポートがあったからこそ結果だと思います。この結果に満足せず、来年度は更に良い結果が残せるように日々の練習を大切に頑張りたいと思います。

1D 恒川 直澄

今回の北信越大会には「参加するだけでなく、戦う」ということを目標に出場しました。しかし、結果は全く良いものではなく、力不足を痛感しました。更に、いつもと違った雰囲気により、気持ちの面でかなり負けてしまいました。来年度こそは戦うために、この悔しさをバネにして、日々の練習に励みたいと思います。また、支えてくださっている方々への感謝の気持ちを忘れずに頑張りたいです。

2A 清水 龍斗

北信越大会に出場するにあたって自己ベストを更新することを目標にしています。結果、どちらの種目も自己ベストを更新することはできたのですが、3位と9位という何とも言えない結果に終わってしまいました。来年度の総体は、私立の強豪校も参加してくるので、今大会の反省をふまえて練習に取り組み、この悔しさをインターハイ出場という形ではらしたいです。

2C 酒井 龍一

自分は、北信越大会で1500m走に出場させていただきました。レベルの高い選手が大勢いる中でのレースで、自分は10位でした。自己ベストを出すことは出来ませんでした。常に強気で、とにかく自分の全力を出し切ることが出来たので良かったです。しかし、レベルの高い選手との格の違いを痛感するレースでもありました。残す大会は少なくなってきていますが、今回のレースでの経験を生かし、練習でも常に目標を持って取り組み、悔いの残らないレースが出来るように努力し続けていきたいです。

2E 熊谷 康成

北信越新人に800mと1500mに出場させていただきました。800mでは、決勝にも進めず、自己ベストよりも4秒遅いタイムでした。この悔しさを忘れずに冬期練習を充実したものにしていきます。

陸上が好きで気持ち、好きなことをやらせてもらっている感謝の気持ち、仲間、親、先生たちへの感謝の気持ちを忘れず来年度の総体では、最後の三重まで進みます。



# 卒業おめでとう

## A組 担任 羽賀 規真

たくさんの人と出会って、たくさんの経験をして、その全てが栄養になる。自分を支えてくれている人に対する感謝の気持ちを忘れずに、すてきな大人になってね。



## B組 担任 木村 美由紀

あなたを幸せにできるのは、他の誰でもなく、あなた自身です。考え方を考える。駆動する。そうするとあなたの世界が変わります。自分の力で自分の幸せをつかんでください。



## C組 担任 永島 侃

この3年間の様々な経験は今後の人生に大きく影響を与えるでしょう。常に挑戦する気持ちを持ち、いろいろなことにチャレンジしていこう。行動しなければ何も変わりません。





## D組 担任 山崎 和也



皆の担任で幸せでした。ありがとうございます。卒業後に会った時は、「高校生の頃が一番良かった(楽しかった)」ではなく、「今が一番充実している」という声を聞かせてください。

## E組 担任 登内 将志

これからの人生、「字を書いて、汗かいて、恥をかく」。多くの挑戦と多くの努力、そして失敗は、あなたの人生に多くの成功をもたらしてくれるでしょう。



## F組 担任 小野 英範



“此の道を行けばどうなるかと危ぶむなかれ、危ぶめば道はなし”  
勇気を持って踏み出してください。きっと新しい人生に出会えるはずです。  
卒業おめでとう！

# GRADUATION



# KUNREI

No.141

平成30(2018)年2月

## 編集後記

皆様からのご協力を頂き、薫嶺一四一号を無事発行することができました。

誌面作成にあたりご協力頂いた顧問の加藤先生、山口委員長、広報委員の方々のお陰で無事に活動を終えることが出来ました。

お忙しい中、取材編集に携わって頂いた広報委員の皆様、原稿依頼を快く引き受けて頂いた方々、全ての方々に心からお礼を申し上げます。

誌面を通して子供達の輝きが少しでも多く届いていれば幸いです。

広報副委員長

山本 裕子



### 編集担当

鈴木 千鶴 (1D)	笹古 昌則 (3F)
山崎 深雪 (1D)	小林 薫
高坂 玲子 (1E)	(2F・PTA副会長)
益子 敦子 (1E)	山本 裕子 (3C)
岩崎ゆかり (2D)	山口 健一 (3F)
北原 理恵 (2D)	加藤 正明
平泉 由美 (2E)	(担当職員)
伊藤 章子 (2E)	松村 真一 (教頭)
牛山 恵美 (3D)	
湯澤 光史 (3D)	写真提供
下井 昭仁 (3E)	平澤写真館