



## 「西高生活もあと半年。受験モード突入です。」

皆さんにとって、西高生活最後の夏休みが終わりました。例年に比べ長い梅雨が明けたと思えば例年通りの猛暑の中、自分自身と向き合い、自分を高めるために日々努力を積み重ねたことと思います。

この夏、自然環境的には台風や豪雨などの災害も少なく、猛暑といっても甲府や勝沼が日本一になる日もなく、山梨県にとっては比較的優しい夏だったのではないのでしょうか。この夏のニュースといえば女子プロゴルフの渋野日向子選手(20歳)が全英女子オープン初出場で初優勝の快挙でしょうか。コース場でいつでも笑みを忘れないプレーは「スマイルシンデレラ」と海外からも絶賛されました。私は無課金で「みんゴル」しかしない(笑)ので、彼女のプレーの技術や実力などはわかりませんが、「笑顔」の大切さは伝わりました。

ネットで調べてみると、1日に子どもは400回に対して大人は15回しか笑わなくなるそうです。たしかに大人になるにつれ「あれしなきゃとかこれしなきゃとか」面倒なことが増えますもんね。それでも「笑顔でいること」は自分自身だけでなく周りの人々にも得することがいくつかあるようです。通称幸福ホルモンのセロトニンの分泌による「ストレス解消」やウイルスや細菌などから自分を守ってくれるNK細胞の活性化による「免疫力アップ」、また副交感神経を優位にすることで「リラックス効果と自律神経の安定化」などなどその効果は科学的にも証明されています。また笑うと顔全体の筋肉を使うので小顔、たるみ予防の効果もあるそうですよ(笑)。

無理に笑ったりすることはないし、逆にヘラヘラしたりはイメージも悪いですが、「笑う門には福来たる」です。この夏休み不安や迷いを感じながらも、自分の夢を実現させるために努力を重ねてきたなら自分を褒めてください。いやまだまだと思うならピンチの後にチャンスありと考えましょう。「反省はしても後悔はするな」です。いつも笑顔が素敵な芸人ANZEN漫才のみやぞんさんはどんなことも「ブラッチコウ(プラス思考)」だそうです。マイナス思考は脳へのダメージしかありません。そんなのもったいないと思いませんか？また毎日皆さんと一緒に学校生活が始まります。3年次生のみなさん全員が笑顔で受験に向けて日々前進していくことを願っています。



3年次主任 三井恒弘

## 学校生活の再スタートにあたって

### ○心身ともに健康が第一

まずは健康であることが一番です。体調管理に気をつけ、睡眠時間もとりましょう。試験当日に体調不良だったら自分の力も出せません。睡眠不足は事故やけがにも繋がります。

### ○バランス良い生活を

一日の時間の使い方を工夫しましょう。手帳を活用し、週ごとや月ごとのスケジュールを管理するかも必要です。適度なリフレッシュも必要ですが、スマホなどを使う時間には注意しましょう。

### ○交通安全と防犯

これから日没が早くなってきます。夕暮れ時に暗くなってくると、交通事故や犯罪に巻き込まれる危険性が高くなります。あらためて、登下校時の交通安全・防犯を意識してください。



## 保護者の皆様へ



夏休みも終わり、本格的な受験モードに入る時期となりました。9月9日には「大学入試センター試験」の出願説明会があり、9月中には3年生全員が出願する予定です。センター試験は高校で一括出願しますが、私立大学を含め個々の大学への出願は個人での出願となります。近年インターネットでのWEB出願も増えております。出願書類や出願期間など各御家庭でも充分に確認していただき、余裕も持って準備していただきたいと思います。よろしくお願ひいたします。

◎9月行事予定～模試&定期試験 があります。試験は準備と復習が大事です～

| 日  | 曜日 | A/B | 予 定                               | 日  | 曜日 | A/B | 予 定                              |
|----|----|-----|-----------------------------------|----|----|-----|----------------------------------|
| 1  | 日  |     |                                   | 16 | 月  |     | 敬老の日                             |
| 2  | 月  | A   | 秋更衣調整期間(～10/31)総合防災避難訓練実施週間(～9/6) | 17 | 火  | A   | きずなの日                            |
| 3  | 火  | A   | 体育委員・HR長合同会議                      | 18 | 水  | A   | 週礼 第3回マナーアップ運動 IB指導法研究会          |
| 4  | 水  | A   | 週礼 年次会議                           | 19 | 木  | A   |                                  |
| 5  | 木  | A   |                                   | 20 | 金  | A   | 第2回同窓会理事会・講演会                    |
| 6  | 金  | A   | 芸術鑑賞会                             | 21 | 土  |     |                                  |
| 7  | 土  |     | オープンスクール                          | 22 | 日  |     |                                  |
| 8  | 日  |     |                                   | 23 | 月  |     | 秋分の日 駿台ハイレベル模試(2,3) (外部)         |
| 9  | 月  | B   | センター試験説明会(3)                      | 24 | 火  | 行   | 朝礼 第2回定期試験                       |
| 10 | 火  | B   | 救急救命法講習会(教職員)                     | 25 | 水  | 行   | 第2回定期試験 IB指導法研究会                 |
| 11 | 水  | B   | 職員会議 週礼 第3回健森ウォ大会準備委員会            | 26 | 木  | 行   | 第2回定期試験                          |
| 12 | 木  | B   | 第4回推薦委員会                          |    |    |     | PTA保体委員会・救急救命法講習会(PTA)・健森ウ保護者説明会 |
| 13 | 金  | B   | ベネッセ・駿台共催マーク模試(3)                 | 27 | 金  | 行   | 第2回定期試験                          |
| 14 | 土  |     | ベネッセ・駿台共催マーク模試(3) 土曜講座(1,2)       | 28 | 土  |     |                                  |
| 15 | 日  |     |                                   | 29 | 日  |     |                                  |
|    |    |     |                                   | 30 | 月  | 行   | 球技大会(雨天時はB週)                     |

◎10/4,5 ベネッセ・駿台共催記述模試、10/13 全統記述模試 ※これが最後の記述模試となります。

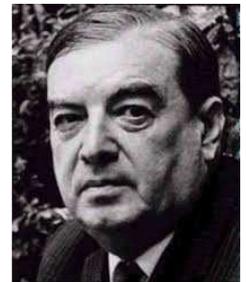
◎副担からの寄稿 今月は2組副担任の公民科 輿水 秀人 先生です。

「遊び」について考える

オレ、オレ、オーレってことで、俺の番がまわってきました。副担任がクラス順に書くのネ、これ。 エッ、楽しみにしていたって、ほんと？

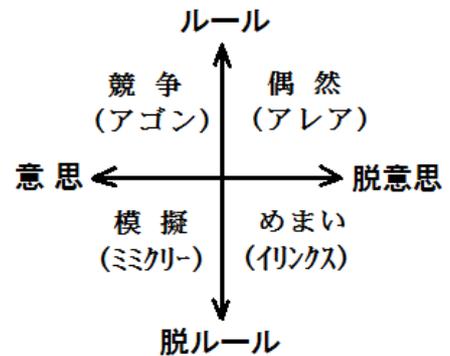
ところで、みなさん、遊んでますか？ えっ、バカなことを言うな、受験生に何言ってるんだ(怒)って？ まあまあ、ちょっと読んでヨ。嫌なら結構、まるめてホイ！

さて、今回はカイヨワ(1913—78年)です。カヨワイのは私の心。カイヨワです。フランスの哲学者。この人ね、オランダの歴史学者ホイジンガ(18723—1945年)って人が言った「人間の本质は「遊び」にある」という考えに感動しまして、人間にとって「遊び」とは何ゾヤーって・・・マジに考えた人です。考えてみれば、遊ぶのは人間だけネ。人間以外の生き物は、マズ遊ばないよネ。遊ばない。



カイヨワ

カイヨワは「遊び」を右図のように4種類に分けて考えました。脱ルールと脱意思の遊び(めまい)ってのは、ジェットコースターやブランコなど。脱ルールと意思の遊び(模擬)ってのは、コスプレとか芝居・ママゴトなど。ルールと脱意思の遊び(偶然)ってのは、ギャンブルやババ抜きなど。ルールと意思の遊び(競争)ってのは、囲碁や将棋・競技スポーツみたいなヤツ。



ところで、みなさんがヤッてる受験勉強って、カイヨワの「遊び」の4分類の中のどれに当たるかな？ えっ！「めまい」ですか、そりゃあ君、天才かもネ。ふつうの人は「競争」でしょう。数学の問題に

取り組むのは、数学のルールと解きたいという意思によるもの、英語の問題に取り組むのは、英語という言葉のルールと解きたいという意思によるものですからネ。化学の立体構造なんて、なんだか積木遊びみたい！

じつは、カイヨワさん、驚いたことに、遊びは「めまい」よりも「模擬」、「模擬」よりも「偶然」、「偶然」よりも「競争」へって具合に、順に高次化(進歩)するモノだって考えてたらしい。すると、受験勉強もバスケットボールや野球・サッカー・将棋・囲碁などと同じように、もっとも「高次(進歩的)」な「遊び」ってことになる。「遊び」こそ文化人の証。 おお、なんて、なんて、なんて素晴らしいんだ！！ 「遊び」に夢中になることは、人間らしさの本質なんだあ——！！ ビバ、遊び！ ビバ、遊び、人間！

<おまけ>

カヨワイ心の俺は思うんだ。「遊び」に進歩なんてあるんだろうか？ってネ。すげーコスプレを楽しんでる奴は十分に遊んでるわけだし、一人で断崖にかじりついて落ちそうになっているクライマーだって十分に遊んでる。アントニオの役を熱演している俳優も、ハンジージャンプで絶叫している奴も。なにも、ルールと意思による「遊び」だけが素晴らしいってわけじゃない。楽しむこと、それが「遊び」の本質なんじゃないかな？ 勉強も楽しむことネ。楽しんでナンボってことじゃない？