



「脳は NO を理解できない」

第 2 回定期試験お疲れ様でした。前回の定期試験(7 月)と比べて科目数も増えてましたので、これぞ高校の定期試験という洗礼を受けた感じだったのではないのでしょうか。センスだけでなんとかできた中学生時代と異なり、授業の大切さや学習に対しての自分自身の工夫と積み重ねが基本なのだと実感したのではないかと思います？

突然ですが、「人間の脳は否定形を理解できない」って知ってますか？ 簡単に説明すると「ペンギンを想像しないでください」といわれたそこのあなた「ペンギン」をイメージしませんでしたか？ 脳は正直なのです。脳はまずペンギンをイメージしてから、それはダメなこととして認識するそうです。小さな子どものお手伝いをお願いする時も「こぼさないように運んでね」より「しっかり持って運んでね」の方が 30%アップで上手にお手伝いできたというデータもあるそうです。



高校生になっても家や学校で「あれはダメ、これはダメ」ってけっこうありますよね。その都度ダメな自分をイメージさせていたかもしれません。だからこそ、これからは物事を否定形でなく肯定形で考えるようにしましょう。「今度の試験で成績が上がらなかったらどうしよう？」でなく「今度の成績が上がったらどうしよう、ヤバくね」って感じですよ(笑)「つまらない人間にならないように努力しよう」でなくて「楽しく素敵な人になれるように今がんばろう」なのです。プラス思考こそ人を(自分を)育てる成功の秘訣だと私は思います。

人間の脳は 10%しか使われていないという都市伝説もあります。10%しかないのにマイナス思考によるこれ以上の脳へのダメージはいけません。「残りまだ 90%もあるじゃん！」で西高後期をスタートさせましょう。

1 年次主任 三井恒弘

保護者の皆様へ

1 年次の折り返し地点 今月からは運動部所属の生徒は新人体育大会、文化部所属の生徒は芸術文化祭と部活動の大きなイベントが行われます。一方、これからの 3 か月間は、高校 3 年間の中で一番成績の変動が大きい時期でもあります。なぜなら、この時期は学習内容の難易度と進度が加速度的に増加する時期だからです。我々教員一同、生徒一人ひとりに気を配りながら指導を行っていく所存ではありますが、御家庭においてもお子様の学習への取り組み状況に気を配っていただければと思います。特に、秋の夜長をきっかけに、学習を含めて生活全体が夜型のリズムに陥ってしまう生徒が出はじめるのもこの時期です。夜更かしは翌日の授業の集中力の妨げとなり、体調を崩す原因でもあります。過度な夜型にならぬよう、声かけをお願いいたします。

後期時間割から これまで金曜 5 校時固定であった LHR を、新設の月曜 6 校時(15:40~16:30)に移行します。これにより週の授業が 1 コマ増となり、1 年次では国数英で分け合います。月曜の放課の時間が 30 分ほど遅くなりますが、コロナ禍による授業時間確保を目的としておりますので御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

2 年次の履修本登録 10 月が履修本登録になります。文系・理系のコース選択や選択科目など、お子様の進路希望を踏まえて、よく考えて御提出ください。何か御質問されたいことや御相談されたいことがある場合は、早めに担任まで御連絡していただくようお願い申し上げます。

◎10 月行事予定 ~今月は土曜日の行事が多いですよ。月末は進研模試です!!~

日	曜日	A/B	予 定	日	曜日	A/B	予 定
1	木	行	定期試験最終日	16	金	A	
2	金	A	後期開始 教育実習オリ	17	土		
3	土		土曜講座	18	日		
4	日			19	月	B	
5	月	B	教育実習開始 自転車ステッカー一点検週間	20	火	B	中学校教員対象説明会
6	火	B	生徒協議会	21	水	B	年次会議
7	水	B		22	木	B	成績会議・職員会議
8	木	B		23	金	B	キャリアガイダンス(職業編)
9	金	B		24	土		
10	土		土曜講座	25	日		
11	日			26	月	A	
12	月	A		27	火	A	
13	火	A	眼科検診 第 2 回定期試験入力完了	28	水	A	歯科検診
14	水	A		29	木	A	
15	木	A	耳鼻科検診	30	金	A	第 2 回 PTA 理事会
				31	土		進研学力テスト

◎先生方からの寄稿 今月は1組の担任 向山先生、副担任 志村 泉 先生です。

今回は1組正副担任コンビで年次だよりに寄稿させていただきます。僕と泉先生との共通点は音楽！ということで（本当は一緒にするのも恐れ多いのですが）、音楽がらみで寄稿させていただきます。僕と合唱の出会いが高校一年生。実は中学校時代までは合唱はむしろ嫌い（面倒くさい）で、高校一年生でクラスの仲良くなった男友達に夏の大会に向けての助っ人ということで始めたのがきっかけでした。大会後、別日に行われた反省会に「助っ人だし行こうかどうしようか」と迷い、芸術棟のコンクリート階段を上ったり下りたりしつつ、最後は面倒になって一思いに参加してしまいました。そして気づけば部員に…。思えば、その時から音楽部はアットホームな雰囲気居心地がよく、それが音楽部に居ついた最初の原因だったのだと思います。



そこから数えて18年。高校大学一般社会人と合唱を続けています（気づけば皆さんの年齢より多いです）。合唱をしていなければ出会えなかった先生や友人、夢、喜びや苦しみ、沢山のことが思い浮かびます。合唱と出会わなければ自分の人生はどうなっていたんだろう…それは本当に想像が付きません。ただ自分の原点は、反省会に際して迷った、あの芸術棟の階段と柱の陰にあったのかな、と今ではしみじみ思い返されます。

西高生活が本格的に始動してあと少しで半年。西高生活も自分なりの様子が見えてきた所かと思います。自分の道を突き進んでいる人もいれば、その道に納得がいききってない人も、迷いながら行きつ戻りつ横道に逸れつの人、まだ自分の道が見えない人も、いるのではないのでしょうか…道というものは上り下り、分かれ道に行き止まり、様々あって当たり前。ただ、西高には面白くて多彩な仲間と、皆さんを受け止めるバラエティーに富んだ土壌があると思います。勇気をもって一歩踏み出せば、そのうち思いもよらぬ絶景や素敵な同行の仲間に出会えるものです。そして、その勇気はたとえ大それたものでなくとも、きっとこれからの人生に必ずつながるはず。これからも西高での皆さんの道をそれぞれらしく一歩ずつ進んでいきましょう。自分もみなさんと一緒にこの西高生活を一歩ずつ、少しずつチャレンジしながら、ともに歩いていこうと思います。

1組担任 向山 直貴



こんにちは。1組副担任の志村泉です。美術、書道を受講している人たちとは接点がありません。そこで、せっかくこの学年だよりで文章を書くチャンスを得たので、音楽を通して皆さんに伝えたいことを書かせていただきます。

音楽の授業では、前期の終わりに創作活動をしました。手拍子を使ってグループで作曲するというものです。3・3・7拍子を基に、それをどのように変化させても良いという課題で、みんな思い思いの曲に仕上げてくれました。ストーリー仕立てにするグループや、少しの変化に味付けをして大きな変化に繋げるグループなど、様々でした。同じことをしているグループはなく、アイディアが無限にあることを、受講をしていた人全員が証明してくれました。

音楽は、その名の通り「音を楽しむもの」だと私は思っています。しかし、この「音」というのは、どういう訳か「美しい楽器の音」もしくは「綺麗な声」でなければならぬと思いついて入っている人が多くいます。もちろんある意味でそれは正しいのですが、「音」というのは身の回りにたくさん溢れていて、そのどれもが音楽になり得るのです。音楽を受講している人たちはそれを学んでくれています。



また、この授業の中では、曲づくりの中でコンセプトを大事にすることを課題としました。ただ曲を作るのではなく、曲づくりの意図を明確にするためです。それによって、どこにどの音、あるいはリズムを置かかというのが「偶然」ではなく「必然」に変わります。これは音楽だけでなく、他のことでも共通して言えることです。どの言葉を選んで書かか、どの色を選んで描くか、どの部品を使って組み立てるか……。私たちはゼロから生み出すと思いついて入っていますが、意外とゼロから生み出すものなんてほんの僅かしかありません。必然となった瞬間、そこにはあるべき音が自然と組み合わさるのです。私たちの人生にも同じことが言えるかもしれませんね。

今、皆さんは将来のことを具体的に考えられている人もいれば、そうでない人もいます。将来の道は無限です。自分の固定概念を打ち破って、可能性を見出してください。そして、その一つを選ぶ時、偶然ではなく、必然のものを選び取る目を養ってください。



1組副担任 志村 泉