

# 東高通信

令和5年度 9月号

日	曜	学校行事等	学年・進路・生徒指導	生徒会・部活動関係
1	金		推薦委員会③ 大学入学共テ「受験案内」届	野球秋季地区(～2日)
2	土			ハンド東北選手権(～3日)、バスケWC地区大会(～4日) テニス新人地区大会(～4日)
3	日			
4	月			
5	火			
6	水	SC	第1回いじめ対策委員会 進路希望調査実施 共通テスト出願指導⑥⑦	
7	木			
8	金	教育実習(2週間)終了	共催マーク模試(3年、～9日)	山岳新人地区大会(安達平連峰、～9日)
9	土			バスケU18リーグ戦①(～10日) 陸上新人県大会(～11日、いわき)
10	日			
11	月	学習時間調査(～17日)		
12	火			
13	水	SC	3年小論文講座①	
14	木			
15	金	教育実習(3・4週間)終了		
16	土			卓球全日本選手権県予選(～17日) 柔道新人地区大会、野球秋季県大会①(～20日)
17	日			
18	月	敬老の日		
19	火		推薦委員会④	
20	水	校務運営委員会⑧、SC	小論文委員会④(1)昼休み、 3年小論文講座② さまざまな職業人に聞く(1年)	
21	木		自転車安全運転走行一斉指導(～22日) 総合探究委員会、総合探究委員会	山岳新人県大会(～23日、天元台)
22	金	職員会議⑨	小論文委員会④(2)昼休み	テニス新人県大会(～24日、会津)
23	土	秋分の日	土曜学習会	バレー秋季選手権(～24日)、野球秋季県大会②(～24日) バスケU18リーグ戦②(～24日)
24	日			
25	月	中間考査①	小論文指導講座(教員対象)	
26	火	中間考査②、衛生委員会② PTA大学訪問		
27	水	中間考査③	推薦志願者全体指導	
28	木	中間考査④	推薦志願者保護者会	陸上新人東北大会(～30日、あづま)
29	金			
30	土		全統共テ(3年、福島大学、～10/1)	野球秋季県大会③(～10/1)

## ドイツ研修の衝撃

3学年副担任 佐藤伸郎

11年ぶりに東高に戻ってきました佐藤伸郎(さとうのぶお)です。再び、『東高通信』で毎年紀行文を書くことができる喜びを胸に執筆しています。

2017年1月に高校生10名を引率して、ドイツ研修に行ったときのエピソードを書きます。ドイツは脱原発を完了し、2035年までに再生可能エネルギーのみでの電力供給を目指しています。エネルギー問題についての講話をいただいた後に、“Do you have any questions?”と講演者から尋ねられました。福島県の高校生は、シャイなのか何も考えていないのか、誰も質問をしませんでした(できませんでした)。講演者は、怒りながらこう言いました。「あなたたちは、何のためにはるばるドイツまで来たのか？何も質問ができないならば、今すぐ日本に帰りなさい。」と。

海外の高校生は、講義に対して質問するのは当たり前です。休み時間も政治の話、政治家の話をしており、民主主義の国という印象を強く持ちました。

職員室は、右のようなオープンスペースです。誰も教材を机に要塞のように積んでいません。間は、お互いに飲み物を飲みながら、授業のびや生徒の指導方法について、楽しそうに会話しています。午後4時ごろには誰もいなくなり、遅くまで残っていた私は、「どうして早く帰らないの？さっさと飲みに行こうよ。」と毎日、いろいろな先生に誘われ、食事をしながらいろいろな話をしました。



授業は毎日4校時(午前中)で終わりです。午後は各自で、自分の興味のある探究学習をします。私は問いました。「授業が少なくて、学力が低下しないのですか？」ドイツの先生は答えます。「興味・関心による探究学習が生徒を成長させ、卒業生からはノーベル賞受賞者も出ています。」と。

1日目の朝、昇降口で出席を取っていたら、ドイツの先生から言われました。「あなたは好きな授業を見学していなさい。生徒に何かあったらバディ(ホームステイ先の友達)が報告してくれるから出席を取ることに意味はない。」と。管理することからは、何も生まれないことを学びました。

全職員は年休をすべて消化する。年休を消化させないと管理職が罰せられます(実刑)。

日曜日にはお店が法律により開きません。運転手のために日曜日には、大型トラックも走っていません。職員会議は立ったまま10分で終わります。私は尋ねました。「日曜日にお店が開いてなくて不便ではないですか？」ドイツの先生は答えました。「前の日までに買い物しておけばいいだけでしょ。荷物だっけすぐには届かないものよ。」

日本とGDPは同程度であるドイツの労働時間は2/3です。それって無駄な仕事ではないですか？という仕事が日本では多過ぎますよね。

学生の時、第2外国語はドイツ語を選択しました。友達にそのことを話すと、敗戦国の言葉しか喋れなくなるけど大丈夫？と言われました。聞いたときは、大体21世紀に50年以上前の世界大戦の話とか何言っているのだという感じで笑い飛ばしましたが、そんな考え方もあるものだなあと思いました。視野を広げてもらったような気がしました。

視野を広げる、というお題を頂きました。私自身は視野が狭い人間なので視野を広げることが難しいです。けれども視野を広げていくのは大切だと思います。では、視野を広げるためにはなにをすればいいのかを考えた時、自分の考え方以外の考え方に触れる・関わるのが大事になるのではないかと思います。では、どうやって触れる・関わるができるのかという話になります。

①本（ニュース）を読む。

まずは知識を入れていきましょう。どんな本を読めばいいのか、と悩んだときは新書がおすすめです。薄くて入りやすい内容で書かれているのが多いので読みやすいです。毎日スマホを使っている人はヤフーニュースでもいいので読んでみてください。読んだあとは、気になった単語や出来事をスマホなどを使って調べてみたり誰かと話すとさらに効果的だと思います。

②目に見えるものを意識しよう。

この夏、シャトレゼで乳・卵・小麦粉を使っていないアイスクリームを買ってみました。牛乳と卵が入っていないのにアイスクリームとして固まるの？成り立つの？？と思い買って食べました。食べて、そのあと成分表と公式サイトを見て納得の味と触感でした。ほかにもこのような商品はあるのかな、とおもってさらに調べていくと、似た製品が「植物性ミルク使用」という形で売られていました。思い返せばベニマルで「植物性ミルク使用」と書かれた商品を目にしたことがあると気付いたのです。つまり、普段の生活で目に映っていても意識してみないと、考えてみないと多分「見ていない」という状態になるのではないのでしょうか。

視野を広げるというテーマを頂いて、考えたことがこれぐらいしかありません。いつも言っていることの繰り返しになりますが大切なことなので書かせてもらいました。2年生のみなさんは11月に修学旅行へ行きます。広島や大阪、京都について今、何を知っているでしょうか。広島はG7サミットがありゼレンスキー大統領がやってきました。それ以外に何を知っているでしょうか。大阪にはユニバがありますがそれ以外に何があるのでしょうか。京都はどのような都市なのか。「楽しもうと思わないと楽しめないよ」というのが大昔言われた言葉で、今でも大切にしている言葉です。せっかく関西までいくのですからしっかり調べて考えて楽しむように意識して欲しいと思っています。

私は4年前から筋トレを始めました。藤澤五月さんのようにボディビルの大会に出るためではなく、自分のペースでじっくり体を動かしたいと思ったからです。最初はマシーンを使った軽いものでしたが、筋肉がついてくると楽しくなってきた、より強度の高いトレーニングをしてみたいと考えるようになりました。ジムでの最近の居場所はパワーケージです。そこでバーベルを持ってスクワット、デッドリフトを汗だくになるまでやります。もちろん下半身だけでなく上半身のトレーニングもやりますが、下半身には人間の筋肉の中でも一番大きな筋肉があります。そこを鍛えることで基礎代謝の向上につながります。つまり、太りにくく痩せやすい体質になるということです。筋トレはよく無酸素運動と言いますが呼吸をしないという意味ではなく、酸素を使わずに主に糖質をエネルギー源としているのです。ちなみに有酸素運動は脂質を分解する際に酸素が必要になります。

筋トレのメリットはたくさんあります。先ほど触れたように基礎代謝の向上が太りにくく痩せやすい体にしてくれます。次にホルモンが活性化され、「幸福ホルモン」と呼ばれる「セロトニン」が分泌されストレス発散、メンタルの安定につながります。さらには血行が促進し、冷え性の改善、健康促進に大きな影響があるのです。他にも忍耐力の向上、睡眠の質の向上、アンチエイジングなどなど良いことしかありません。ぜひ、皆さんも本格的な筋トレではなくてもトライしてみたいはいかがでしょうか？オススメです。

とここまで書きましたが、この原稿を書いている途中で健康診断の結果が私の所に届きました。精密検査が必要とありました。人の体は分からないものです。

