

# 令和5年度西高祭

# 星河一天 —四年ぶりの大公開



**Q** 後輩に向けて。  
**一樹** 竣太さんを中心により楽しく充実した西高を築き上げられるように頑張つてください！

なつて盛り上げていたところです。一生の思い出に残るようなイベントだつたと思います。

**智宥** 一般公開のステージ発表で、西高生だけでなく一般人の人達もフェスみたいに盛り上がつていった場面があつたより、会場の一体感が感じられました。

**智宥** 4年ぶりに本校の西高祭を作り上げるにあたって、西高のことをあまり知らない人達にどうやつたら西高の魅力を伝えられるか考えながらステージ発表を作り上げるのが大変でした。

**智宥** 3年間で初めて制限ができる、ステージ発表や後夜祭、模擬店など皆で盛り上げられたことですね。

西高祭は最後であり、4年ぶり3年生はもちろんのこと残る行事になった。西高祭を行う上で話された生徒会を代表して、会長の工藤智宥さんに西楽しかったことは何か。

秋田西馬新臂

## 発行所

秋田県潟上市天王  
字追分西26-1  
秋田県立秋田西高等学校  
広報出版委員会  
**☎ 018-873-5251**  
印刷 株八郎湯印刷  
**☎ 018-875-4005**

校章の由来

校章は、中心に校名の「西」をえ、外側に県のシンボルである「落」を配し、緑の新鮮さを表わすとともに、教育方針（豊かな心、調和の姿、創造の道）を表わしている。

また、三本の「ペン」は知性、品性、体力に優れた健康で調和ある生徒の成長、発展を念願したものである。

## 仮装コンテスト

1位 3B  
2位 3E  
3位 1F

**クラデコ** 1位

西雲

年E組、1年E組がそれぞれ優勝した。  
一般公開となつた今年、大きな賑わいを見せたのは竿燈である。竿燈である。前後半35分、基本演技の解説も交えて行われた伝統的な演技には多くの人が魅了された。前半と後半の間に、実際に竿燈を体験出来る「ふれあい竿燈」という時間を設けられ、祭りの魅力をより実感

のですか。あまりにも大きすぎたので、半分に折つて教室から運びました。一つ小道具を作つたら皆のやる気が出て、あまり苦になりませんでした。

**AQ** **全校1位をとった感想。**

もう本当に嬉しかつたです。体育館で1位と呼ばれた瞬間、準備期間の頑張りを思い出し、言葉を失うほど感動しました。

3年B組は圧倒的な演技力で私たちに白雪姫の世界を楽しませてくれた。その他にも、たくさんのクラスがダンスパフォーマンスやコミカルな演技で西高祭を盛り上げた。仮装コンテストの2位は3年E組、3位は1年E組だった。また、クラデコは

た上米町一丁目竿燈会は、お囃子を含め20名ほどの参加で会場を湧かせる演技をご披露くださいました。代表の貴志冬樹さんは、16歳で「妙技会大若部門」で2位となり、20歳で優勝。昨年は5人で行う団体規定演技で優勝した力のある町内会。継ぎ竿を6本継いだ演技は迫力があり、大きな歓声が上がった。コロナが5類に引き下げられて初めての文化祭。前例を知らず、企画で苦労したが、大成功に終えることができたのは、先生方のサポートや、生徒会の行動力、全校の団結力があつてこそであった。皆さん本当に疲れ様でした。

緒でロッカーに隠しているで、あろう少年マガジンや少年サンデー、平凡パンチやプレイボーイを読むよう、古典文学を読んでみたいと思わないか？俺は、君たちが将来、週刊誌を読むが如く古典を読むためのイロハだけはきちんと教えてやるから黙つて俺についてこい。多くの学生は、学校を勉強するための場所だと思っているから、卒業したら勉強を卒業したと思うが、学校は勉強する方法を学ぶ場所で勉強は一生をかけてするものだ。」

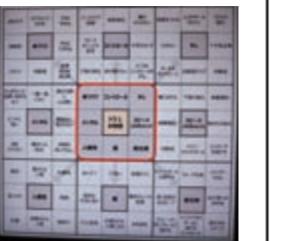
▼目まぐるしく変化していく社会の中で生きていく私達。目の前に突然現れる問題を解決する方法は、その都度「調べ、学ぶ」ことで見出すしかない。残り半年、私は、このことを強く意識し日々学ぶつもりだ。

コロナウイルス感染症が5類になつた今、第9波に対する懸念の声が広がっている。6月30日、沖縄でコロナウイルスの新規感染者が、一医療機関当たり平均39・48人と発表された。前週比1・37倍で第八波のピークを越えていり。尾身会長は「第九波の入り口に入った」と述べている。感染症法上の位置付けが5類に移行する直前の数値と比較すると、直近の医療機関1ヵ所当たりの平均患者数は約4倍に増加した。コロナウイルス感染症は毎年夏に猛威を振るつており、専門家は第九波に向けた対策を呼び掛けている。

コロナウイルス感染症を  
正しく恐ね



# 大谷の今を創った目標達成シート



岩手県で生まれた大谷翔平。小学生二年生で野球を始め、水沢南中学校時代は一関リトルシニアに所属。2010年に花巻東高校へ進学し、11年夏の甲子園準決勝の一関学院戦で、高校生最速の160キロを記録した。卒業後はメジャーリーグ挑戦を表明していたが、12年のドラフト会議で北海道日本ハムファイターズの1位指名を受け、同球団に入団した。プロ入り後もスポーツ科学や栄養学を学び、たくましい身体やパワーを身につけていた。体を動かすため、タンパク質を多く摂るように心がけており、1日60グラムを摂取するようになっている。自分に合った食事でパフォーマンスを最大化させるという科学に実証された方法で食事を決めている。今年3月21日に行われたワールド・ベースボール・クラシック（WBC）は世界中が盛り上がった大会となり、日本代表は多くの人に夢や感動を与えた。

そんな大谷翔平選手が高校1年のときを作成したのが、「目標達成シート」である。高校時代の監督、佐々木洋氏の教えにより作成したこのノートは、強い目標（夢）を中心に置き、周囲9×9の合計81マスに細

分化した目標を書き込んだものである。この時大谷選手が中心に書いた夢は「八球団からのドラフト1位指名」だった。この目標を達成するためには必要な要素を8つ記入した。

体力づくり、人間性、メンタル、コントロール、キレイ、スピード160キロ、変化球、運、さらにこれらを達成するための具体的な目標をそれぞれ8つずつ記入した。1からだのケア、サプリメントを飲む、柔軟性、RSQ130キロ、6スタミナ、可動域、食事、夜7杯朝3杯、運のところは部屋の掃除やゴミ拾い、審判さんへの態度などを書き込んだ。大谷選手は、目標達成シートを作成する際、なるべく具体的に、また少し高い目標を書き込むようにした。

このようなノート(マンダラチャート)を使うメリットが3つある。

1つ目はすべてが一元管理できる。叶えたい夢、目標に達成するためには必要な要素や行動を1つのページに書き込むからである。このようにするとその目標に対して必要なことしか書いていないため、箇所で管理することができる。

2つ目は長期的、行動が多い夢や目標に向いている。マンダラチャートは1つの夢や目標を達成するためには必要な要素、行動に分解していく必要がある。今はできないけれど、

これから努力することで手に入る「スキル」や「もの」がある。夢や目標に向いているということになる。

3つ目は夢と目標のためにすることを明確化・可視化できる。その夢、目標を達成するために必要な要素を書き、かつ、その要素を可能にするために必要な行動を書き出すからである。考える力が鍛えられ、問題解決能力が身につく。

ただ、デメリットもある。

1つ目は短期的、行動が少ない夢や目標には向かない。夢、目標を小さく分解できない場合に8要素と一緒に伴う行動が書けないからである。

2つ目は書いただけで満足してしまう。マンダラチャートは、書くだけでもかなり時間がかかるので、それでエネルギーを使い果たしてしまい、満足する人が少なくなっている。夢ノートは、長期的にこれから多くの努力をする必要のある人、夢や目標がある人、現実的に何が必要か考えられる人、アイデアをたくさん出せる人が使うと効果的であることが分かる。

大谷翔平のマンダラチャートは今も続いている。WBCの勝利も今までの40号ホーマーも、日々謙虚に自分を鍛える彼の精神がなせる技そのものだ。私たちが学ぶべきものは実際に大きい。

**秋田市一帯が冠水・浸水**

7月14日から16日にかけ降り続いた雨は、秋田市仁別415.5ミリ（これまで最大値の1.6倍）、秋田市252.5ミリ。線状降水帶の発生はなし。バケツをひっくり返すような激しい雨ではなく、全県下に、途切れるごとに長時間雨が降り続いた。15日、東口駅前口一タリーナなどが冠水。16日朝からは水が引き始めたが、中通の旭川沿いでは、歩道が200メートルにわたり崩落。明田地下道は、トンネルの上まで水に浸かり、中通や南通の市街区で、店舗や事務所が浸水した。

秋田市民が、これまで見たこともない光景。どこもかしこも水で埋め尽くされた惨憺たる光景を誰が予想できただろう。

中通総合病院は、周辺道路が冠水し、電気設備がある地下が浸水したため、16日から救急診療を停止。別の病院に患者を移送する事態となつた。市内の小中全60校が休校。本校も18日休校となつた。

# あの記録的

# あの記録的大雨を考える

# スポーツ大会

8月30日（水）の4校時から9月1日（金）にかけてスポーツ大会が開催された。

当初は、8月23日からであったが、猛暑のため一週間繰り下げて行われた。種目は、男女バドミントンと卓球とオセロの9種目である。西高本来の形の大会となり、クラスの名誉のため全力でプレーし、全力で応援する姿が清々しかった。総合優勝は3B、準優勝は3D、3位は3Aであつた。さすがに最高学年の3年生。後輩たちに圧倒的な強さを示した。

# 館に行つて来ました

2020年1月の新型コロナウイルスの国内初確認後、お盆休みなどで人と人の接触機会が増え、冷房で換気しにくい夏になるたびに、感染が流行してきた。第2波は2020年8月にピークとなり、東京五輪開幕直前の2021年7月から始まつた第5波は、入院できず自宅で亡くなる人が続出した。2022年7月の第7波では、免疫を回避しやすいオミクロン株のBA・5が猛威を振るい、翌月は1日当たりの新規感染者数が26万人を超え過去最多となつた。人口当たりの感染状況には地域差も見られる。西日本では

感染者数が多かった第7波と比べ、第8波は北海道や東北地方など寒冷地が目立った。6月26日から7月2日の患者数は最多の沖縄に続いて、鹿児島や熊本、宮崎が多く、今後西日本を中心に感染が広がる可能性もある。

沖縄の前週比は1・23倍であり、病床使用率は78%に達し医療切迫も懸念される。脇田隆字座長は会合後の会見で、冷房のため窓を閉める機会が多く、ワクチン接種率が低いことなどを増加の要因に挙げた。

また、RSウイルスやヘルパンギーナなどの感染症も増加している。新型コロナウイルスや夏風邪のヘルパンギーナに加え、冬場に多いRSウイルスなどさまざまな子どもたちの感染が増えていた。コロナ対策の影響で、近年は流行がなく、免疫力を持つ子どもたちが少ない。

去る8月4日の報道によれば、秋田県の一医療機関の平均患者数は7・06人。前週比1・1倍である。秋田市は9・118人、北秋田市9・67人、大仙市8・71人、横手市8・40人。6月第4週が秋田市2・36人であることを考慮すると油断できない。コロナウイルス感染症の患者のうち10%は持続的な後遺症を思うと言われる(インペリアル・カレッジ・ロンドンのダニー・アルトマン氏)。息切れ、倦怠感不眠症など症例は200を超える、長い場合は2か月以上続くとのこと。マスクを適宜着用し、換気による意する必要がある。アルトマーン氏は、依然としてワクチン接種が有効であると主張する。ともあれ、感染しないために意識的な取り組みをしよう。

回の大水害は、下水道や水路から排水しきれない雨水が起きたからだという。15日の時点で、広面地区一帯は大きなハンドを抱えてしまった。秋田市は、1時間に150ミリの最大降水量を想定し、中心部の「内水浸水想定区域図」を6月末に公表してた(この「想定区域図」は市町が国の方針に基づき21年から作成が進められている)。それを見ると、明田地下道は1メートル浸水、南通亀の町・中通5丁目3丁目4から1メートルの浸水となつていい。しかし

秋田新幹線こまちや在来線の運休・区間運休もあり、夏休みで書き入れ時だつた観光地も予約のキャンセルが相次ぎだ。五城目町では、ほぼ全域の約3500世帯で断水が続いたが、7月23日、8日ぶりに、水道が使えるようになつた。八峰町では、約5300世帯で断水し、23日までの仮復旧を目指していながら、給水が不安定で、現在調査中だという。

子が写真に残されている。全国的には、秋田は雨の少ない地域と思われがちだがやはり前例はあった。「災害を忘れた頃にやってくる」という物理学者寺田寅彦の言葉を思い出す。地球のすさまじい温暖化で、目の前に起る災害は、我々の経験値をはるかに超えたレベルとなる。情報を集め、事態を的確に捉える「想像力」が必要である。この上で、一人一人が自分の身を守るために、地域の人たちと協力して、害に遭わぬ行動を、すみやかに、勇気を持つことの大変だ。

# 大谷の今を創った目標達成シート

1994年7月5日、岩手県で生まれた大谷翔平。小学生二年生で野球翔代は一関リトルシニアに所属。2010年に花巻準決勝の一関学院戦で、高校生最速の160キロを記録した。卒業後は12年の春のセンバツに出場。同年夏の甲子園出場は逃したが、岩手大会準決勝の一関学院戦で、高校生最速の160キロを記録した。卒業後はメジャーリーグ挑戦を表明していたが、12年のドラフト会議で北海道日本ハムファイターズの1位指名を受け、同球団に入団した。プロ入り後もスポーツ科学や栄養学を学び、たましい身体やパワーや身につけた。体を動かすため、タンパク質を多く摂るように心がけており、1日60グラムを摂取するようにしている。自分に合った食事でパフォーマンスを最大化させるという科学に実証された方法で食事を決めている。今年3月21日に行われたワールド・ベースボール・クラシック(WBC)は世界中が盛り上がった大会となり、日本代表は多くの人に夢や感動を与えた。

そんな大谷翔平選手が高校1年のときを作成したのが「目標達成シート」である。高校時代の監督、佐々木洋氏の教えにより作成したこのノートは、強い目標(夢)を中心に置き、周囲9×9の合計81マスに細く、1994年7月5日、岩手県で生まれた大谷翔平。小学生二年生で野球翔代は一関リトルシニアに所属。2010年に花巻準決勝の一関学院戦で、高校生最速の160キロを記録した。卒業後はメジャーリーグ挑戦を表明していたが、12年のドラフト会議で北海道日本ハムファイターズの1位指名を受け、同球団に入団した。プロ入り後もスポーツ科学や栄養学を学び、たましい身体やパワーや身につけた。体を動かすため、タンパク質を多く摂るように心がけており、1日60グラムを摂取するようにしている。自分に合った食事でパフォーマンスを最大化させるという科学に実証された方法で食事を決めている。今年3月21日に行われたワールド・ベースボール・クラシック(WBC)は世界中が盛り上がった大会となり、日本代表は多くの人に夢や感動を与えた。

1994年7月5日、岩手県で生まれた大谷翔平。小学生二年生で野球翔代は一関リトルシニアに所属。2010年に花巻準決勝の一関学院戦で、高校生最速の160キロを記録した。卒業後はメジャーリーグ挑戦を表明していたが、12年の春のセンバツに出場。同年夏の甲子園出場は逃したが、岩手大会準決勝の一関学院戦で、高校生最速の160キロを記録した。卒業後はメジャーリーグ挑戦を表明していたが、12年の春のセンバツに出場。同年夏の甲子園出場は逃したが、岩手大会準決勝の一関学院戦で、高校生最速の160キロを記録した。卒業後は

分化した目標を書き込んだものである。この時大谷選手が中心に書いた夢は「八球団からのドラフト1位指名」だった。この目標を達成するために必要な要素を8つ記入した。1体力づくり、2人間性、3メタル、4コントロール、5キレ、6スピード160キロ、7変化球、8運、さらにこれらを達成するための具体的な目標をそれぞれ8つずつ記入した。1からだのケア、2サプリメントを飲む、3FSQ130キロ、4柔軟性、5RSQ130キロ、6スタミナ、7可動域、8食事夜七杯朝3杯、運のところは部屋の掃除やゴミ拾い、審判さんへの態度などを書き込んだ。大谷選手は、目標達成シートを作成する際、なるべく具体的に、また少し高い目標を書き込むようにした。

このようなノート(マンダラチャート)を使うメリットが3つある。1つ目はすべてが一元管理できる。叶えた夢、目標に達成するためには必要な要素や行動を1つのページに書き込むからである。このようにしてみるとその目標に対し必要なことを書いているため1箇所で管理することができる。

2つ目は長期的、行動が多い夢や目標に向いていく。マンダラチャートは1つの夢や目標を達成するためには必要な要素、行動に分解していくことがある。今はできなければ、目標(夢)を中心にして、自分に合った食事でパフォーマンスを最大化させるという科学に実証された方法で食事を決めている。今年3月21日に行われたワールド・ベースボール・クラシック(WBC)は世界中が盛り上がった大会となり、日本代表は多くの人に夢や感動を与えた。

このから努力することで手に入る「スキル」や「もの」がある。夢や目標に向いているということになる。3つ目は夢と目標のためにすることを明確化・可視化できる。その夢、目標を達成するために必要な要素を書き、かつ、その要素を可能にするために必要な行動を書き出すからである。考える力が鍛えられ、問題解決能力が身につく。

ただ、デメリットもある。1つ目は短期的、行動が少ない夢や目標には向かない。夢、目標を小さく分解できない場合に8要素とそれによく伴う行動が書けないからである。2つ目は書いただけで満足してしまう。マンダラチャートは、書くだけでもかなり時間がかかるので、それでエネルギーを使い果たしてしまって、満足する人が少なくない。夢ノートは、長期的でこれから多くの努力をする必要のある人、夢や目標がある人、現実的に何が必要かを考えられる人、アイデアをたくさん出せる人が使うと効果的であることが分かる。大谷翔平のマンダラチャートは今まで続いている。WBCの勝利も今ダントツの40号ホームも、日々謙虚に自分を鍛える彼の精神がなせる技そのものだ。私たちが学ぶべきものは実際に大きい。

からも仲間と協力して努力を積み重ね、優勝を目指します。

さんはインタビューしてみました。「ね

**A** **Q** プロや高校に限らず、サッカーを見ることが、やることが教えることが好き。またスポーツ 자체が好きで、野球のゲームが欲しい。

今回、私は「お楽しみ先生シリーズ」ということで2年C組担任である加藤昌宏先生に取材を行いました。今まであまり昌宏先生について知らなかつた人もこの記事を通して少しでも先生について理解していましただけたら幸いです。まずは先生について、いくつか質問をしました。

**A** 最後まで諦めないとこ  
ろ：簡単に妥協したくないで  
す。（先生の意志の強さが現れ  
て、いると思います）

**Q** 自分の思う短所は？

**A** すぐにカッとなるところ  
：諦めずに克服したいと思つ  
ています。（長所がうまく活  
きているなと思いました）

**A** 次に西高生について思つて  
いることを質問しました。

**Q** なんでもできる力を備え  
ていると思います。でも自信

そんな宮腰先生が今幸せだ  
と感じることは、子供や生徒  
の困っている顔を見たときだ  
そうだ。困っているということ  
とは頑張っている証なので  
頑張っている子供や生徒を応  
援することや応援する相手が  
いることに幸せを感じている  
そうだ。また、宮腰先生は食  
べることも大好きで、「どん  
なに辛くてもご飯を食べるこ  
とで、一日に3回は幸せにな  
れる。また頑張ろうと思える。  
と言つていた。



加藤昌宏先生

最後になるが、伸行先生は  
パイナップルが大好きである。

**A** ドラゴンボール：漫画もアニメも私にとっての最高傑作です。（幅広い年代から愛

הנִזְקָנָה בְּבֵית־יְהוָה



齋藤伸行先生

# お楽しみ 先生シリーズ

がないのか、消極的な姿勢が気になります。自分の力を信じてもつと様々なことに挑戦したりいいのに、と思いながら応援しています。（厳しい）先生という印象を持つ人もいるかも知れませんが、生徒界

宮腰先生の老後の楽しみは、前線とともに日本を一周することだそうだ。また、あきな仏像が見放題で食べ物美味しい京都に住むことがだと教えてくれた。

宮腰先生の生き方を知る宮腰先生の生き方に、いつもでも夢を追いかけ続ける習慣について尋ねました。夢に向けて進みだす今だからこそ宮腰先生の生き方はとも参考になると思った。

A ないです。自分の力を信じてもつと様々なことに挑戦したらしいのに、と思いながら応援しています。（厳しい先生という印象を持つ人もいるかも知れませんが、生徒思いな一面もあります）

また日常的に取り組んでいる習慣についても尋ねました。できる限り、時間に余裕を持って行動するようになります。あわてて締め切りギ

5・18避難訓練で「追分保育園」の園児避難をサポート



5月18日(木)に本校で避難練を行つた。回の訓練では、地震と津波を定し、全校生だけでなく、多くの「追分保園」の園児と一緒に訓練を行つた。

全国で相次ぐ地震、5月に震度4以上の震が17回もこつており、回の訓練はと

今回私たちちは特別に追分寮園と合同で訓練を行つた。3年生の女子生徒が協力し、手をつなぐ生徒と階段の隙間を防ぐ生徒に分かれて行つた。初めての場所に戸惑いながらも先生の指示を聞き、静かに行動していた園児はとても立派だつた。自分が、自分の命だけでなく、幼い子供の命も預かる存在になつたこと、その責任の重みを痛感し

JRC同好会では、本番前の5月15日（月）に追分保育園を訪れ、2歳児のおんぶ体験を行った。避難訓練に備えて、真剣に指示を聞き、素早くおんぶできるよう努めた。18日の訓練では、練習の時とは違い、泣いてしまった園児や、直前に嫌がってしまった園児がいて予定よりも時間がかかりてしまつたが、園児の気持ちを優先し、自分たちが行うことができる最良のサポートを行い、大きな事故もなく終えることができた。

実際に地震と津波が起ること、地域の方々も一緒に避難することになる。18日の訓練は、被害を軽減する上でどんな工夫が必要かを考えさせる貴重な教訓となつた。

◆サポートしたJRC同好会の加藤麻央さんにインタビュー

編集後記

▼自分たちで取材から打ち込みまでの工程は大変でしたが、達成感がありました。当事者に直接取材するのとでバケットボールに関する関心も湧いたので、テレビで試合をしてみたいと思いました。 ゆうてみました。▼わかりやすい文を書くための経験になりました。少しでも多く人が西高新聞に興味を持つてくればと思いました。 柏木石川真大変な作業でしたがが完成させる

▼初めての作業で全く何をすればいいかわかりませんでしたが、先生がここまで無事終えることができました。

▼初めての新聞作りで大変でした。が、完成できました。コロナ対策について自分なりに考えて文章にまとめることができました。

▼今回、初めて新聞記事を書いてみて、情報を見極めることの難しさを実感しました。

▼高校最後の広報出版委員会で西高祭の話題を書くことができて良かったです。あまり時間がない中情報を集るのは大変でしたが協力しながら終える事ができ安心しました。

▼インタビューをしながら情報収集することができました。役割分担で協力してきたので良かつたです。

▼新聞を作る上でたくさんのことがあります。生まれて懐かしい気持ちになってしまった。学校生活最後の西高祭において記録することができて良かったです。

▼初めての広報出版委員会で上手に出来るのか不安もありましたが、自分が力を合わせて素敵な新聞にすることができました。

▼自分の言葉でまとめることができ

▼新しい発見がありました。役割分担で作成できました。

▼協力して頑張りました。大谷翔平選手の試合に対する強い思いを知ることができました。

▼楽しかったです。初めての経験でしたが頑張りました。西高のことをより知ることがでて良かったです。

▼読む人が面白いと思える新聞作を心がけました。高校で初めての員会活動でしたが責任を持つて取組みました。

▼連日暑くてエアコンは必需品。スズ・キリフ

▼初めての新聞作成とても充実し経験になりました。kagay

▼初めての記事作り頑張りました。

▼初めての仕事でしたが無事に終られて良かったです。秋田の伝統文化について知ることができました。Ba (OH)  
▼全校が一丸となって盛り上がりいました。あいぢや

▼ねぶりながら館のことを調べ、田の歴史を学ぶことができました。NaO

▼インタビュー頑張りました。