



稲高だより

静岡県立稲取高等学校

令和5年11月20日

第8号（通算161号）

まこと いっくしみ つとめる
「誠 愛 力」

11月朝礼での校長先生のお話「自分らしさについて」

11月1日（水）朝礼が行われました。そこで、校長先生がお話されていた内容です。

1 自分らしく生きるとは？

「自然体で生きる」という表現と同じに考えられます。他人の意見や世間の常識に左右されず、自ら選び決定して、自分の人生を生きているイメージです。

自分らしく生きることは、自分勝手に、自己中心的に生きるってことと思われる人もいますが、自分らしく生きることと、自分勝手・自己中心的に生きるのとは違います。自分らしく生きる人は自分の信念に沿った生き方をしますが、他人の考えや価値観も尊重するので、自分のために他人を変えようとはしません。

一方、自分勝手な人や自己中心的な人は、自分の考えや価値観を他人にも押し付けます。どちらもわがままではありますが、他人を巻き込むかどうかの違いがあります。

2 自分らしく生きている人の特徴

自分のやりたいことをしている

勉強にしても部活にしても、自分のやりたいことを追いかけています。アクティブで明るく、笑顔が絶えない人が多く、一緒にいるだけで元気をもらえます。

自分に自信がある

自己肯定感が高く、失敗した自分を受け入れることができます。経験がないことを目の前にしても、「まあたぶんなんとかなるでしょ」と楽観的にとらえることができるのも、自信がある人の特徴です。

心に余裕がある

自分のやりたいことをして、気持ちに正直に生きていると日々充実するのでストレスを溜め込まず心に余裕ができます。そうすると友人や後輩に横柄な態度をとったり、愚痴を言うことなく、感情の起伏が少なく、穏やかな性格になります。

3 自分らしく生きるには

幸福度や充実度を他人と比較しないことが大切です。他人より頑張るとか、他人より結果を残すとといった、他人軸で物事を考えないようにすることです。他人軸で生きていたら、それは自分らしくならないからです。

イチローが引退会見で語っていた言葉に、印象的なものがあったので紹介します。

「人より頑張ることなんて、とてもできないんですよ。あくまでも秤（はかり）は自分の中にある。自分なりに秤を使いながら自分の限界を見ながら、ちょっと超えていく。それを繰り返していく。するといつの日か『こんな自分になってるんだ』という状態になっていく。少しずつの積み重ねでしか、自分を超えていけない。」

さらに、「一気に高みを超えていこうとすると、今の自分とGAPがありすぎて続かない。時には後退しかしない時期もあるが、自分が“やる”と決めたことを信じてやっていく。それが正解ではなく間違っていることもあるが、遠回りすることでしか本当の自分に出会えない。」

自分軸を持って生きる人の言葉です。

他人と比較するのではなく、自分に問いかけることを意識しましょう。

このように自分らしく生きるとは、他者を尊重しつつ、自分の気持ちに正直に生きることです。決してわがままに、ルール無用で好き放題生きるということではありません。

自分を制御して、生徒一人一人が他人の目線を気にせず、のびのびとした高校生活を送ってください。そしてこの稲取高校が心の落ち着く場所となり、自分らしく送れる場になることを願っています。



◀朝礼では、校歌を清々しく歌いました。

表彰式も行われました。▶
被服・食物部、陸上部、レスリング部の生徒が表彰されました。



稲高祭 体育の部結果

10月20日（金）稲高祭体育の部が行われました。たくさんの御声援、ありがとうございました。（右下のQRコードは、体育の部を動画にしたもので



ブロック対抗総合優勝

1位：赤組（214点） 2位：青組（200点） 3位：黄組（139点）
11・23・31HR 13・22・33HR 12・21・32HR

●100M男子

1位：23HR 秋永 雄司（11秒74）
2位：22HR 梅原 夏生（12秒31）
3位：13HR 土屋 光輝（12秒47）

●100M女子

1位：31HR 正田 心優（14秒55）
2位：12HR 片山 虹音（14秒80）
3位：22HR 金指 美咲（15秒06）

●ブロック対抗リレー

1位：赤B 2位：赤A 3位：黄A

●HR対抗リレー

1位：13HR 2位：23HR 3位：22HR

●大縄跳び

1位：13HR（217）
2位：31HR（166）
3位：32HR（141）

●綱引き

1位：赤組 2位：青組 3位：黄組

●むかで競争

1位：黄組 2位：青組 3位：赤組

●タイヤ引き競走

1位：赤組 2位：青組 3位：黄組



YouTube動画

ブロック団長からの言葉

青組

33HR 田中 蓮さん（下田東）

最後の体育祭でしたが、どの種目も全力でやり切ることができました。特に、33HRは人数は少ない中、一人ひとりがやる事をしっかりとこなして青組を盛り上げていたと思います。3年間で一番良い体育祭になったと思います。来年は今年よりもさらに盛り上がる稲高祭にして欲しいです。

赤組

31HR 正田 心優さん（下田東）

高校生活最後の体育祭で優勝することができて本当に良かったです。頼りない団長だったけれど、みんなが付いてきてくれて、みんなのお陰で勝てたので本当に感謝の気持ちでいっぱいです。とても良い思い出ができました。楽しかったです！ありがとうございました。

黄組

32HR 上嶋 咲慶さん（稲取）

高校生活最後の体育祭は見事に敗北してしまいました。しかし、黄組のみんなを見ていると、とても楽しそうに行っているのが分かりました。やはり、体育祭は勝ち負けではなく、仲間との絆、各学年の団結力をとても深めることができる素晴らしい行事だということが分かりました。

100M男子優勝

23HR 秋永 雄司さん（熱川）

去年も100Mに出ましたが2位だったので、今年は1位を取って嬉しかったです。同じレースに速い人もいたので勝てるか不安でしたが、陸上部としてのプライドで無事勝てたので良かったです。来年も出場できたらまた1位を取れるように頑張りたいと思います。

100M女子優勝

31HR 正田 心優さん（下田東）

1年生の時も、2年生の時も頑張ってきました。しかし、目標を達成することができず、今年こそは1位になると強く思っていたので、最後の体育祭で悔いなく走ることができて良かったです。周りの人の応援もとても力になりました。応援ありがとうございました。

HR対抗リレー優勝クラス

代表 13HR 山本 璃音さん（下田）

私は、一週間体調を崩し、本番まで練習をすることができませんでした。仲間を信じて本番を迎え、不安がある中でも自分はアンカーを務め、1位でバトンをもらいました。全員が頑張った結果、校内1位を取ることができました。不安や心配がある中でもみんなが切磋琢磨することができたので他の行事なども頑張っていきたいです。

大縄跳び優勝クラス

代表 13HR 田畑 煌静さん（河津）

飛ぶ人と回し手がみんなでお息を合わせて飛ぶことができて良かったです。練習ではうまくいかず不安が少しありましたが、「なんとかなる」という自信を持って臨みました。本番ではしっかりと1回目に190回跳び、2回目ではいくとも思わなかった200回を奇跡的に超えることができました。

□期末試験の日程はこちらです。

1・2年生：11月30日（木）から12月4日（月）まで

3年生：12月5日（火）から7日（木）まで

□12月5日（火）から7日（木）の3日間、

1年生インターンシップが実施されます。

□2年生修学旅行の日程はこちらです。

12月5日（火）から12月8日（金）まで

□12月8日（金）は、1年生は地域創生事業、3年生は遠足となります。