

克己心身を練れ  
勤勉実力を養え  
至誠事に当れ

第199号 令和8年7月28日(火) 静岡県立富士高等学校  
静岡県富士市松本17番地 <http://www.edu.pref.shizuoka.jp/fuji-h/home.nsf>

## 伝統と団結が彩る富嶽祭体育の部

富士高 PTA 副会長 遠藤香菜子



6月1日、富嶽祭体育の部を開催しました。生徒たちは各クラスでデザインしたTシャツを身にまとい、競技に臨みました。



開会後には、1・2年生による富士高体操、3年生による民謡披露が行われました。浴衣姿で披露された民謡は華やかで、本校の伝統が今も大切に受け継がれていることを感じさせるものでした。

午前の種目である「台風の目」や「みんなでジャンプ」では、クラスの絆が試され、続く「俵持ち」や「部活動対抗リレー」では、クラスの垣根を越えた温かな

声援が送られました。

午後には、力強さの中にも礼儀と節度が感じられる応援合戦が行われ、生徒会企画の借り人競争では富士高らしいお題が登場し、他学年や先生方も巻き込みながら大いに盛り上がりました。

最終種目はクラス対抗全員リレーです。勝っても驕ることなく、負けても互いを称え合う姿に多くの感動をもらいました。

多くの仲間と同じ目標に向かって力を合わせ、一つのことを成し遂げる機会は決して多くありません。仲間とともに勝利を目指して努力した日々は、かけがえのない思い出となったことでしょう。生徒たちの頑張りに心から感謝するとともに、ご来場いただいた皆様に厚く御礼申し上げます。





# 第70回 富嶽祭 文化の部



富士高 PTA 副会長 田所純子

今年は台風が近づく中での開催となりましたが、当日は晴天に恵まれ、汗ばむほどの暑さとなりました。グラウンドでは野球部の躍動感あふれる姿や、応援団の力強いエールが響き渡り、中庭の個人発表ではダイナミックで格好良いパフォーマンスが観客を魅了していました。

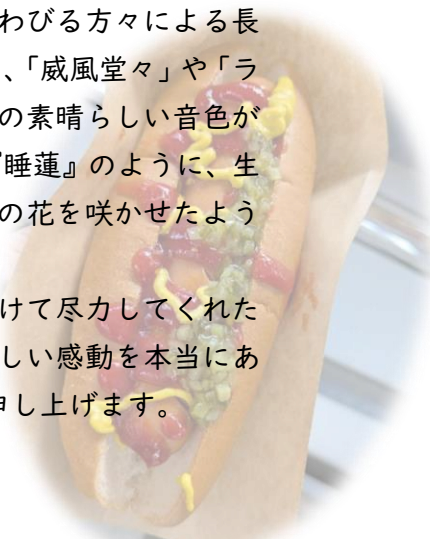


校舎内に入ると、各クラスが工夫を凝らしたクラスTシャツがずらりと並び、それぞれの個性が光る見応えのある空間が広がっていました。また、各部活の展示やゲーム、体験ブースも大盛況で、生徒たちが目を輝かせながら案内する姿がとても印象的でした。

講堂では、手拍子によって会場が一つになったバンド演奏が披露され、ものすごい熱気に包まれていました。

午後になると、吹奏楽の開演を待ちわびる方々による長い行列ができました。いざ開演すると、「威風堂々」や「ライオンキングメドレー」といった名曲の素晴らしい音色が響き渡りました。今年のスローガン『睡蓮』のように、生徒一人ひとりが生き生きと輝き、大輪の花を咲かせたような素晴らしい文化の部となりました。

準備期間が短い中、富嶽祭の成功に向けて尽力してくれた生徒の皆さん、そして先生方、素晴らしい感動を本当にありがとうございました。心から感謝申し上げます。



# 和茶和茶会

富士高 PTA 富士宮副支部長 河村徳之



同じ時代に同世代の子を持ち、受験や学校生活に対する不安や悩みを共有する私たち保護者同士がざっくばらんに話し合える機会として、富士宮支部で

はこの事業を長く続けてきています。その名称は、「おしゃべり会」、「茶話会」と変遷してきて、昨年からはより気軽な仲間作りの場として活用していただきたいという私たち役員の願いを込め、「和茶和茶会」として再スタートを切りました。今年は二年目となります。

6月20日(土)、大勢の参加者を得て浅間大社参集所で賑やかに開会しました。まず第一部として栗原先生に講話をいただき、その後に会員同士の話し合いとなります。

栗原先生のお話は昨年同様、富士高として子供たちの入学から受験を迎えるまでの間どのような方針で導いて行くのかというテーマでお願いしましたが、子供たちに寄り添った目線からとても温かく熱いアドバイスを頂けました。栗原先生らしく、所々で笑いも入れていただきながら、楽しく拝聴させていただくことができました。また来年もぜひお願いしたいです。



第二部以降のグループでの話し合いも、今年はより長く時間を取りましたが、昨年以上に皆さんの熱気が強く、終了時間を告げるのが忍びないほどの盛り上がりとなりました。今回も、土曜日開催にも関わらず校長先生、栗原先生含め6名の先生方に参加いただきました。リラックスした場所で先生から学校での様子などを聞くことができたのは、参加者にとってとても大きかったようです。心より感謝申し上げます。

また、この行事がもっと大きくなり、富士高のPTAとして過ごした仲間としての輪が広がっていってくれることを望みます。他支部の皆さんの参加も歓迎いたしますので、また来年、ぜひ多くの方に参加いただけますようお願いいたします。

今年度、本校は「高度な生成 AI を活用した校務の実証研究事業推進校」に指定され、7 月以降ライセンスを付与された教員を中心に実証研究を行っていくことになります。幸いにして私もライセンスを与えられましたので、校務において積極的に生成 AI の活用を行っていくつもりです。

さっそくですが、今回依頼されました「富士高だより」の原稿についても、生成 AI と協働しようと思い、以下のプロンプトを作成しました。

- ・ 8 月上旬は校内外で様々な行事が予定されており「医療人材育成プログラム（FUJIKO Med.）」では、8 月 3、4 日に、駿台予備校の講師を招いて浜松医科大学入試対策特別講座が校内で実施されるほか、8 月 7 日には順天堂大学医学部での見学実習会を行います。また、1 年生の行事として、8 月 6 日に「東京大学見学会」が実施されます。
- ・ これら上記 3 つの行事に共通することは何でしょうか。それは、駿台予備校の本部校舎も、順天堂大学医学部も、東京大学もすべて所在地が東京都の文京区だということです。文京区は日本の近代文学において作品の舞台として度々登場します。
- ・ ついては、文京区×文学というテーマで、高校生が楽しめるエッセーを 600 字程度で作成してください。

上記のプロンプトに「知性溢れる高校生向けの文体にしてください。」という指示を加えたところ、以下の文章が出来上がりました。

#### 「文京区：時空を超えた思索の回廊」

8 月上旬、皆さんは知性の深奥へと続く道に立ちます。校内での浜松医科大学対策講座、順天堂大学医学部での見学実習、そして 1 年生の東京大学見学会。これらの行事が集束する場所、それが東京都「文京区」です。ここは単なる教育の集積地ではなく、近代知性が産声を上げた「文学の揺籃（ようらん）」でもあります。

例えば、東京大学の象徴「三四郎池」。夏目漱石の『三四郎』において、青年が都会の喧騒の中で自己を見つめたその場所は、今も静謐な空気を湛えています。見学会で池を眺める時、皆さんは三四郎が抱いた「未知への畏怖と憧れ」を、自らの志と重ね合わせることでしよう。

また、順天堂大学が位置する本郷周辺は、森鷗外の『雁』の舞台です。医学徒の主人公・岡田が歩いた坂道には、学問に身を捧げる者の清冽な気概が刻まれています。かつての若き知識人たちも、皆さんと同じように未来に悩み、この街で思索を深めたのです。

文京区において、論理的な「知」の営みと、人間を読み解く「文学」の感性は、坂道や石垣の中に溶け合っています。この夏、そこを単なる目的地としてではなく、歴史と物語が交差する「回廊」として歩いてみてください。文豪たちの視線を感じながら未来を展望する多層的な経験が、皆さんの知性をより豊かなものへと昇華させてくれるはずです。

いかがだったでしょうか。作成時間は数秒です。生成 AI 恐るべし。適正な運用ルールとは何かを考えながら今後の実証研究に取り組んでいこうと思います。

各学年部より

3 年部 学年主任 野村裕子

多くの3年生が部活動や生徒会活動、科の課題研究に熱心に取り組み、顕著な成果を上げ、学校全体を大いに盛り上げてくれました。受験勉強と両立しながら様々な分野で活躍した生徒たちを紹介します。

「作品制作からの学び」

美術部 35HR 中谷陽和

嬉しいことに、私の描いた油絵が今年の全国総文祭へ出展されました。1年生のときには県展までしか進めなかった悔しさがバネに、2年次にはたくさん試行錯誤しました。その中で、他生徒の優秀作品や歴史上の名画の分析、表現方法のインプット・アウトプットをバランスよくたくさん行ったことが、全国展出展という結果に導いてくれたと思います。インプットとアウトプットのバランスは、勉強においてもよく言われていることです。このことから、成果を出すための努力の方法は、勉強でも絵でも共通しているのだという学びを得られました。様々なことに共通する努力の過程を身につけられることは、部活動に全力を尽くす大きなメリットだと感じました。

制作の中で困難に直面したときには、他者からの意見を求めました。「この絵には何かが足りないけれど、何が足りないのかが分からない」と感じたとき、他者の声は狭まっていた視界をクリアーにしてくれました。その点で、全国展出展は自分だけの力によるものではありません。講評をくださった先生や先輩方、素直な感想をくれた友人のおかげでもあります。本当にありがとうございました。

現在受験勉強中です。この経験も一つの決め手となり、芸術系の大学を志望しています。作品制作の中で得られた学びを活かし、進路の実現に向けて精進していきます。

「書道を通して得たもの」

書道部 34HR 前嶋唯花

書道というと一人で静かに行うイメージを持つ方も多いと思いますが、それだけではありません。書道部の活動の一つである書道パフォーマンスでは音楽に合わせて部員全員で一つの作品を作ります。仲間と息を合わせ、一画一画と向き合うことで、私は自分の表現を作品に込める奥深さを学ぶことができました。その経験を重ねる中で、個人作品の制作にもより真剣に取り組めるようになり、その成果として、全国高等学校総合文化祭に作品を出品する機会をいただきました。

私は3年間の活動を通して、千年以上受け継がれてきた書の文化を、私たち高校生が今へとつなぎ、新しい形で発信できることに大きな魅力を感じています。このような経験ができたのは、ご指導くださった先生方、一緒に活動してきた仲間、そして温かい応援をくださった地域の方々のおかげです。受験勉強が本格化するこれからも、部活で培った集中力や粘り強さを大切に、新たな目標に向かって努力していきたいと思っています。

「どうぶつの森」

百人一首部 33HR 鈴木愛梨

我らが生徒会長芹沢美波は言いました。私たちの部活はまるでどうぶつの森だ、と。あの森でどう

ぶつたちが平和に暮らしているように、互いの昇段を喜び、互いの苦しみや辛さを分かち合い、笑顔の絶えない空間を作り上げていると。

振り返ってみると、多くの時間を共に過ごし、言いたいことをなんでも言い合える得難い仲間を得られたことは間違いなく高校生活最大の幸運であると思います。引退まで一週間を切りましたが、悔いが残らないように最後まで諦めることなく勝ちにこだわって笑顔で引退できるようにしたいです。

「無くなってから気づくもの」

音楽部 36HR 佐野大知

2026年6月、私はバンドメンバーと共に、自身の部活動最後の大会として大阪で開かれた全国軽音楽コンクールに出場することができました。私がこのような部活動の締めくくりを迎えることができたのは、私の周りにいてくれた仲間や環境のおかげだと思っています。私が入部した当時の音楽部は、外部のイベントや大会にほとんど出場していませんでした。しかし、活動を続けていく中で大会などにも出場していきたいという思いを持つ仲間が増え、実際に大会に出場するようになりました。このように、共に音楽部を盛り上げていこうという仲間が周りにいてくれたことで、私の部活動は充実したものになっていったと思います。私が音楽部の活動をしてきた中でバンドで演奏をすることも、部活動をしていくことも、どちらも周りの仲間あってのことだと心から感じました。自分と共に音楽部を発展させていこうと力を尽くしてくれた仲間や、応援やご協力頂いた周りの皆様に本当に感謝しています。これから部活動をしていく人たちも、周りの仲間や環境に感謝し、最終的に「この部活動で良かった」と思えるような活動をしていてほしいです。

「悔いをバネに」

男子バドミントン部 34HR 中野開仁

私はこの3年間とにかく悔しい思いをしながらバドミントンに取り組みました。団体戦では応援に応えるようなプレーができず毎回足を引っ張ってしまい、個人戦では緊張にやられてしまったことで、自分のプレーを出せないまま負けてしまう場面が何度もありました。また試合だけではなく、自分のプレースタイルに対しても「このままじゃ勝ち上がれない」といったさまざまな厳しい意見を多くの人からもらい、そこでも悔しい思いをしました。しかし、自分は悔しい思いをしつつもそれ以上に諦めずにプレーすることができました。その結果高校最後の大会であるインターハイ予選で初の東海、全国の切符を手に入れることができました。私はバドミントンを通じて何があろうとも絶対に諦めないことの大切さを実感することができました。

「最高の仲間と掴んだ最高の舞台」

山岳部(女子) 31HR 中野彩音

昨年の県大会、0.1点差で優勝を逃しました。先輩方の涙を目の当たりにし、「来年は絶対に優勝する」と強く心に誓いました。しかし、私は地図があまり読めず、練習に対して弱音を吐いてしまうこともありました。ですが、完璧ではないからこそ別の形でチームに貢献しようと決意しました。具体的には、技術面で支えてもらう分、練習や本番では人一倍重い重量を背負い、死に物狂いでみんなに食らいついていました。そしてリーダーとして、メンバーの様子を気にかけて、積極的に声を掛けることを心がけました。

迎えた大会 1 日目、私たちのチームは大きなミスをしてしまい、良いスタートが切れませんでした。入賞できるかもわからない状態でしたが、これまで重ねた準備と仲間との絆を信じ、誰一人下を向きませんでした。2 日目、全員で全力を出し切り、見事優勝を掴み取ることが出来ました。

この結果は何度も下見に連れていき、指導して下さった先生や厳しいトライアルを共に戦い、想いを託してくれた部員たちのおかげです。大会に出られなかった部員の思いも背負い、全国大会でもチーム一丸となって全力で挑み、優勝します。

#### 「高校生としての登山」

山岳部(男子) 34HR 鈴木進悟

僕は高校山岳部としての 2 年間の活動を通じて、自分の登山に対する意識が大きく変わったと感じます。

20 人以上のパーティで、大きなテントを持って仲間たちと楽しく山を登る。部活の中では当たり前前の光景でした。ですが、個人でも登山をしていて、淡々と登り続ける登山のイメージしかなかった自分にとって、仲間とワイワイ話をしながら山を登ることは日常を忘れて登山に打ち込める、新鮮でかけがえのないものでした。一緒に活動してくれた仲間たちには感謝してもしきれません。

3 年間の部活動を経て、これからも山を登り続けたいと強く思うようになりました。僕は山が好きです。

#### 「部活を通しての成長」

陸上競技部 34HR 岩本みなみ

私は陸上競技で、一時期は思うように記録が伸びず、それまでの自分の記録を超えられない苦しい時期がありました。しかし、一緒に練習し、励まし続けてくれた仲間の存在があったからこそ、諦めずに努力を続けることができました。そして 3 年生最後の大会では、2 年間更新できなかった自己ベストを超え、後悔なく走り切ることができました。

陸上競技を通して、仲間の存在の大切さを改めて実感しました。苦しい時期を乗り越えられたのは、支えてくれる人がいてくれたからだと思います。今まで支えて下さった先生方、仲間、家族、そして応援して下さった皆さん、本当にありがとうございました。

#### 「生徒会が私にくれたもの」

生徒会長 33HR 芹澤美波

生徒会最大の行事「富嶽祭」を終え、今、胸にあるのは深い感謝の気持ちです。中学での経験を糧に挑んだ高校の生徒会活動は、想像を超える困難の連続でした。

規模の大きさや責任の重さに加え、時には仲間と考えや気持ちのすれ違いが生じ、悩むこともありました。しかし、役員全員で根気強く富嶽祭へ向き合い、理想を追い求めました。だからこそ、当日の全校生徒の弾けるような笑顔を目にした 3 日間の感動は、私にとって一生の宝物です。

この挑戦を成し遂げられたのは、支えてくれた仲間を始めとした多くの方々のおかげです。本当にありがとうございました。長いようであっという間だった生徒会生活と、このかけがえのない経験を胸に、これからの困難を乗り越えていこうと思います。

「課題研究で得たもの」

理数科 37HR 池上陽太

2年生での約1年間、私たち理数科は課題研究に取り組んできました。私たちの班のテーマは「歩だけで発電」で、圧電素子を使い発電する方法について研究していました。研究を進めていく中で、実験に使う道具、人手、実験の失敗、改善方法の考察など多くの困難にあたりました。また、専門的なことを研究していたためどのようにして分かりやすく伝えられるか、発表の練習、ポスターや論文の書き直しを班のみんなと考えました。そうした困難を乗り越えるために理数科の仲間や富士セラミックス様、先生方からたくさんの助けをもらい、失敗しながらも納得のいく結果を出せました。今回の課題研究を通して普段の授業で学べなかったことを使いこれからの受験に向けてより一層励んでいきたいです。

## 「学年部より 2 年部」 学年主任 市川 和久

慌ただしい 1 学期もあと少しで終わり、まもなく夏休みを迎えようとしています。富士高に入学して 2 回目となるこの 1 学期を、各自で一度振り返ってみましょう。できるようになったことや、逆に達成できなかったことをそのままにせず、その気付きや思いを反映させた夏休みの計画表を作成してみてください。

今年の学年目標は「勤勉 実力を養え」です。継続的な努力を重ね、気力・体力・知力の三位一体で実力を養成していこうという目標です。そのためには、「自己管理能力」が欠かせません。生活面や健康面、精神面で自分自身を客観的に把握し、得意・苦手を見極めた上で、「どこを伸ばし、どこを補うべきか」を自ら理解することが必要です。学業や部活動を通じてこの力がしっかりと備われば、将来、社会に出たときにもきっと皆さんの大きな武器になります。

夏休みは、1 学期の疲れを癒してエネルギーを充電しつつ、学力を大きく伸ばす絶好の機会です。この期間は授業が進まないからこそ、じっくりと時間をかけて各教科の復習ができます。慌てることなく無理のない計画を立て、効率の良い学習を心掛けましょう。単に「ページを進めること」や「課題を終わらせること」だけを目的にせず、「分かった!」「理解できた!」という発見を大切にしてほしいと思います。その新しい理解や発見こそが、皆さんのさらなるやる気スイッチを押してくれるはずです。

多くの高校生にとって、2 年生のこの時期は人生における「迷いの時期」でもあります。自分の将来を決める大きな選択を迫られるからです。「考え、悩む時間」が自分を苦しめ、「分かっているけど動けない」「立ち止まってしまう」と自己嫌悪に陥る日もあるかもしれません。しかし、そうやって葛藤する時間は決して無駄ではありません。とはいえ、同じところをグルグルと考え続けて時間を費やすだけでは、さらなる不安を生むだけです。そんな時こそ、思い切って行動を起こしてみましょう。どんなに小さな一歩でも、実際に動くことが負の連鎖を断ち切るきっかけになります。小さな行動を積み重ね、自分の中に「達成感」を作り出していきましょう。

2 学期には、学年最大の行事である「高原教室」が待っています。山道を歩くため、体力的にもしっかりと準備が必要になります。例えば、今からジョギングやウォーキングを始めてみる、友達と荷物の準備や下見の相談をしてみる——そうした身近な行動が、停滞した空気を破るきっかけになることもあります。

この夏をどう過ごすかで、2学期のスタートが変わります。「充実した準備ができた」「これなら良いスタートが切れそうだ」という自信が持てれば、2学期は皆さんにとって飛躍の期間になります。「中だるみの2年生」というネガティブなイメージは捨て去りましょう。飛躍の2年生となるために、未来の生き生きとした自分の姿をイメージしながら、この夏休みのスタートダッシュを切ってください！

富士の麓から、広い世界へ ～高１の夏を迎えて～

１年学年主任 三澤百合

肌寒さの残る４月、新しい制服に身を包んだお子様と「入学式」の看板の前で写真を撮られた日のことを、昨日のことにように思い出される保護者の方も多いのではないのでしょうか。高校入試を突破した誇らしさの中に、新生活への一抹の不安を抱えていた子どもたちでしたが、あれから４か月が経ちました。季節は確実に進み、今では毎日のように猛暑が報道される日々が続いております。

この４か月間、生徒たちは日々の学習はもちろん、部活動や富嶽祭などの大きな行事を経て、新しい高校生活に順応してきました。多くの先生方から「例年によく声が出ている」「欠席が少ない」とお褒めの言葉をいただき、私自身も学年主任として誇らしく感じる場面が多々あります。一方で、５月と７月の定期試験や模試を経て、思うような結果が出ず、現実の厳しさに直面した生徒も少なくないでしょう。しかし、所属する集団が変われば、自分の立ち位置が変わるのも当然のことです。立ち位置が変われば、ものの見方も変わります。もし相対的な立ち位置が下がったように感じたとしても、それは生徒たちの所属する集団が以前よりも大きく広がった結果であり、高校生になって「少しだけ広い世界を知った」という成長の証でもあります。

「井の中の蛙大海を知らず」という言葉があります。富士高が位置する富士市は地方都市ですが、これまでも多くの先輩方がこの街から羽ばたき、日本の中核で、そして

世界で活躍しています。生徒たちが勇気を持って踏み出す先には、本当に広い世界が広がっています。周りの変化を恐れずに前進し、将来の自分に恥じない高校生活を送ってほしいと願っています。

さて、今回は、入学式で新入生代表として宣誓の大役を務めてくれた I2HR の土井彩寧さんの文章を掲載させていただきます。

#### 入学後の変化と現在の思い

I2HR 土井 彩寧

高校生になり、最も大きく変わったのは「時間の使い方」です。進学校である富士高校に入学し、中学生の頃と比べて勉強量が大幅に増えました。日々課題やテストに追われる中で時間を有効に使うため、一日ごと一週間ごとに優先順位を考えた計画を立てて行動する習慣ができました。

また内面的には周りの友達からとても大きな刺激を受けています。休み時間の会話から新たな気づきを得たり、目標に向かってひたむきに努力する仲間の姿を見たりするたびに、「自分ももっと頑張らなくては」と背中を押されています。

忙しい毎日ですが、切磋琢磨できる仲間や温かい先生方、家族に支えられ、とても充実した高校生活を送ることができています。恵まれた環境に感謝しながら、自分の目標に向かって努力を続けていきたいと思っています。