

高校陸上九州大会

第38回全九州新人大会が、10月17日(土)、18日(日)にトランスコスモス長崎において、開催されました。本校の結果は以下の通りです。

【男子】

- 200m予選2組 木村導真 7位 23秒04
- 800m予選3組 島蒼太郎 2位 1分58秒28
- 決勝 → 7位 2分01秒72
- 1600mR 予選2組 8位 3分34秒18
- (宮城和人、木村導真、高嶺航太、島蒼太郎)
- 走り高跳び 決勝 我如古琳紳 20位

【女子】

- 三段跳び 決勝 金城七星 15位 10m67

陸上部の皆さんの大活躍、大変嬉しく思います。お疲れ様でした。



SSH理数探究Ⅱ 中間発表会

10月21日(水) 中間発表に先だって、SSHの評価ヒヤリングがありました。本来なら、文部科学省に出向いて行うのですが、今回は、コロナ禍と言うことで、Web会議形式で行われました。質問者からの鋭い質問には、タジタジでした。落ち込んでいます。

■ SSH理数探究Ⅱ 中間発表 ■

これまでの研究の内容や実験データをまとめ、実験の手法や課題、研究の方向性などについて客観的に検討する場でした。おもしろい取組も多数有りました。引き続きの研究を頑張りましょう。

近隣の中学へも参加を呼びかけたところ、多数の応募がありました。コロナ禍のため、泣く泣く参加人数を削減しての開催でした。



■ JSPSサイエンスダイアログ ■

国際探究Ⅰの取組で「知的好奇心・探究心・表現力」及び「英語によるコミュニケーション能力」の育成を図る対象：高校2年生国際英語科
時間：14:35～15:35 場所：体育館
沖縄国際大学大学院地域文化研究科のDr.Gijs VAN DER LUBBE (ハイス・ファン=デル=ルベ博士) による講演会が行われました。



大学入試 始まっています

高校3年生は、推薦入試等を中心に、大学入試が行われており、受験のために県外へ渡航しています。そして、これまでも何人かの生徒が面接の練習に来ました。その中で、緊張緩和の方法と集中力向上の事が出てきました。その方法を示します。参考にしてください。

■ 緊張を緩和する呼吸法 ■

- 1 鼻から吸う 4秒
- 2 止める 4秒
- 3 口から吐く 8秒
- ・・・ これを4、5回繰り返す



■ 集中力を高める呼吸法 ■

- 「片鼻呼吸法」を紹介します。
- 1 両鼻で3回深呼吸
 - 2 指で両鼻をつまみ口は閉じる
 - 3 右鼻の指を離し 鼻から吸う 4秒
 - 4 吐く 4秒
 - 5 両鼻閉じ、今度は逆の鼻の指を離し 鼻から吸う 4秒
 - 6 吐く 4秒
 - ・・・ これを20回程度繰り返す。

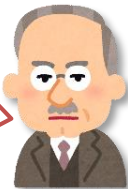
アドラーの言葉

他人からの評価が気になるのは、自分のことしか考えていない証拠である。

他人の評価に左右されてはならない。ありのままの自分を受けとめ、不完全さを認める勇気を持つことだ。

自分のことばかりを考えている人、すなわち勇気を持ってない人は、他人の評価を気にします。相手への貢献よりも、自分がどのように見られるかを気にするからです。

勇気がある人は他人の評価を気にしません。誰からもほめられず認められなくても、自分が相手に貢献できていることそのものに満足を感じるからです。



「勇気づける」ということは、相手が他人の評価を気にせずに、自分を実際よりも良く見せかけようとしようにすることです。「人からどう思われるかなんて関係ない」「ありのままのあなたでいいのだよ」と気づかせることが勇気づけるのです。それは、不完全な自分を認める勇気を持たせることにも通じます。

そのためには、「あれができればあなたを認める」「これができなければあなたを認めない」のように、相手がすることに条件をつけないことです。

ありのままの相手をそのまま受け容れ認めるのです。それが勇気づけるのです。