



平成 29 年度テーマ

大 志

長崎県立諫早東高等学校

TEL:0957-36-1010(事務室)0957-36-1070(職員室)

FAX:0957-36-1011

<http://isahayahigashi.net/>

ホームページにもアクセスしてみてください。

校長室の窓から

校長 末永幸寛

『 森 信三の教え 』

■ 「立腰教育」

「腰骨を立てる」 菱木秀雄（ひしき ひでお）作

下腹に力を入れて

腰骨をしゃんと立ててごらん

肩や胸に力を入れないで

あごを引きましょう

すばらしい姿勢です

元気な体のもとです

頭がすんできます

あなたのわがままに勝てる姿勢です

あなた自身を見直せる姿勢です

厳しい世の中を乗り切る姿勢です

ゲームやスマホの使いすぎでの姿勢の悪さから、首や肩のこり、腰痛のほか内臓が圧迫されて消化機能の低下につながる等の影響も指摘されています。いすに座る際に、意識して姿勢を正す。良い姿勢を定着させれば、腹筋や背筋が鍛えられ、学習への集中力も身につく。姿勢が良くなれば人の話もしっかり聞く態度が育つ。「静座教育」という名で実践している学校もあります。

■ 「しつけの三原則」

(一) 朝のあいさつをする子に。それには先ず親の方からさそい水を出す。

(二) 「ハイ」とはっきり返事のできる子に。

それには母親が、主人に呼ばれたら必ず「ハイ」と返事をする事。(※)

(三) 席を立ったら必ずイスを入れ、ハキモノを脱いだら必ずそろえる子に。

腰骨を立てる「立腰教育」や「しつけの三原則」は、元神戸大学教授森信三先生が昭和30年ごろから提唱された腰に着目した身構え、気構えの教育です。今でも小学校や幼稚園・保育園で実践されています。いすに座ったとき、呼ばれたとき、チョットだけでも意識してみませんか。姿勢は自分から見えないから。

(注) 森 信三（もり のぶそう 通称しんそう） 腰骨：こしぼね 立腰：りつよう

(※) 原文からの引用です。今日的な表現ではありません。

初釜&新春カルタ大会

新年、あけましておめでとうございます。今年も諫早東高校がいつもの飛躍の年になるようにご支援、ご協力どうぞよろしくお願いいたします。

さて、1月9日(火)、新年恒例の茶道部による「初釜」と全校生徒参加による「新春カルタ大会」が実施されました。カルタ大会では、「寒い寒い、なんでこんな日にカルタなんて」という声も聞こえてきましたが、競技が進むに従ってそんな生徒達もいつのまにか夢中になっていました。日本の伝統である初釜や百人一首を、これからも大切にしていきたいと思ひます。



カルタ大会結果

団体の部	1位	3年3組
	2位	2年3組
	3位	1年3組
個人の部	1位	小林 紗条 (2年1組)
	2位	古賀 茉里奈 (3年3組)
	3位	宮崎 友香 (1年1組)
	3位	山野 あみ (3年3組)

各種表彰

諫早高校弁論大会	
諫早ライオンズクラブ会長賞	
2年3組 駒井陽屈	
諫早市中高生文芸コンクール	
短歌部門	
奨励賞	1年1組 野崎杏葉
俳句部門	
優秀賞	1年1組 松山巧人
奨秀賞	2年3組 梅原凱斗

2月の主な行事予定

日	曜	主な行事
5	月	部活動再編成集会
6	火	火の授業②③ 12:00 完全下校 推薦入試
7	水	漢字テスト⑤
9	金	耐寒強歩大会
13	火	耐寒強歩大会予備日 学年末考査時間割発表
14	水	3年生登校日 式歌練習
20	火	1・2年生学年末考査(~26日)
27	火	答案返却 式歌練習
28	水	3年生登校日 卒業式予行 H30年度テーマ発表

