南高新聞

発行所
さいたま市立
浦和南高等学校
新聞委員会
さいたま市南区辻6-5-31
電話 862－2568(代)

第62回 体育祭開催!!

6月6日（木）に第62回体育祭が行われました。今年は天気にも恵まれ、大勢の保護者の皆様がご来校してくださいました。皆様の声援も含め、活気付いた行事を作ることができ、思い出に残る体育祭となりました。

今回の体育祭は体育委員主導のもと、先生方や生徒会の皆さんなど、さまざまな方々の協力で体育祭を成功まで導くことができました。

ここに、その結果や総合優勝チームなどからのコメントを紹介します。

【結果発表】

☆総合
1位：黒（357点）
2位：（307点）
3位：橙（236点）

☆台風の目
1位：橙　2位：青
3位：紫　4位：赤
5位：水色　6位：黒
7位：緑　8位：黄

☆三人四脚
1位：紫　2位：黒
3位：青　4位：緑
5位：水色　6位：黄色
7位：橙　8位：赤

☆ボール送り
1位：紫　2位：橙
3位：黄　4位：緑

☆全員リレー
1位：橙　2位：水色
3位：黒　4位：赤
5位：青　6位：紫
7位：緑　8位：黄色

☆スウェーデンリレー
1位：紫　2位：橙
3位：緑　4位：青
5位：黄色　6位：黒
7位：水色　8位：赤

☆1200mリレー
1位：黒　2位：緑
3位：赤　4位：紫

☆色別対抗リレー
1位：黒　2位：緑
3位：赤　4位：橙
5位：紫　6位：黄
7位：青　8位：水色

☆60m走　女子
1位：黒　志水　優奈（3―6）
2位：橙　大坪　采未（2―5）
3位：紫　浅野　沙良（2―4）

☆玉入れ
1位：黄　2位：紫
3位：青　4位：赤

☆騎馬戦
1位：黒　2位：赤
3位：緑　4位：橙

☆大玉送り
1位：黒　2位：水色
3位：青　4位：赤
5位：紫　6位：橙
7位：水色　8位：黄

☆60m走　男子
1位：紫　難波　大惺（2―2）
2位：赤　鳴海　彪牙（1―8）
3位：緑　内田　脩麻（3

【総合優勝インタビュー】

3年5組　黒団　体育委員　内田　瑠衣（うちだ　るい）さん

高校最後の体育祭で総合優勝できたことをとても嬉しく思います。まさか優勝できるとは思っていなく色別リレーで黒団が一位を取り、優勝が確定したときはグッとくるものがありました。体育祭終了後にトロフィーをかかげて喜び合ったあの瞬間は、一生忘れることのない思い出です。

全力で戦ってくれた全校生徒の皆さん、お力添えをしてくれた先生方ありがとうございました。

3年5組　黒団　体育委員　齋藤　慎吾（さいとう　しんご）さん

無事に体育祭を終えることができ、とても楽しい思い出になりました。特に印象に残ったのは、騎馬戦で、黒団全員で一致団結して1位を取ることができ、嬉しかったです。

また、序盤では、紫団が他の団より点差を離して1位で、優勝を狙えないかもしれないと感じていましたが、最後の追い上げで追いつき、総合優勝することができました。

体育祭を盛り上げることができたのは、体育祭の準備をしてくれた先生方や生徒の皆さんなどの沢山の人たちと、全力で競い合った選手の皆さんのおかげです。本当にありがとうございました。

【体育委員長インタビュー】

3年7組　体育委員長　服部　雄大（はっとり　ゆうだい）さん

体育委員としては3回目ですが、委員長としては最初で最後の体育祭。いろいろな委員会や部活には準備の段階から協力してくださって本当に感謝しています。

各競技の前に披露されたそれぞれの部の代表者による盛り上げは、どれも個性的で、特にサッカー部の浦和南コールは全体が一つになった瞬間であり一生忘れるものではありません。宣誓のとおり、オリンピックぐらいの熱気で溢れていましたし3年次にとっては最も思い出に残る体育祭になったと思います。

1、2年次のみなさんは今年を超える体育祭を作り上げてください。期待しています。

【生徒の感想】

1年

高校に入学して初めての体育祭で何もわからず、不安でいっぱいでしたが、体育祭当日は自分たちの種目が楽しかったのはもちろん、先輩方がたくさん盛り上げてくださり、学年を超えての交流ができてとても嬉しかったです！

入学して2ヶ月クラス内であまり話したことのなかった友達とも体育祭を通して、仲を深めることができ団結力がより深まった気がします。

来年は入ってくる1年を楽しませられるように頑張りたいと思います！

2年

去年から新型コロナウイルスの拡大が収まって、今年はさらに活気付いた体育祭になったと思います。3年の先輩方が盛り上げてくださるのと同時に、自分たちも1年のことを引っ張って盛り上げることができました。

今年、総合優勝を逃してしまったこの悔しい気持ちをバネに、来年の人生最後の体育祭で、悔いの残らないよう総合優勝を目指して、先輩方のようなカッコいい姿を後輩に見せられるよう頑張りたいです！

3年

私たちは高校最後の体育祭で、惜しくも総合優勝を逃してしまいましたが、クラスで一致団結して悔いのない体育祭ができ、よかったです！

去年から保護者観覧が許可され、中学生以来の賑わいが戻ってきてすごく嬉しく感じました。3年として、自分たちが主となって作り上げていく体育祭は、今までとは異なり、とても思い出に残るものとなりました。

この学年での体育祭自体、3年目なので、以前よりさらに団結力が深まっていたというのも楽しい思い出になったきっかけだと感じました。

この先体育祭という行事で私たちが選手の立場で参加することはなくなりますが、この浦和南高校の伝統を受け継いでいってほしいです。来年は制限なく写真を撮れて、さらに活気付いた体育祭になることを期待します。

【1、2年生に向けて】

高校生活での体育祭は3回しかありません。小学生や中学生のときとは盛り上がり方も迫力も違って、人生の中で一番楽しい行事なのではないかと私は思います。数少ない行事なので運動の得意不得意に関係なく全力で楽しんだ方が絶対に良いです！

また、他学年との交流もできる良い機会です。積極的に自分の団を応援してあげてください。

一つ一つの行事を大切にして、今を全力で楽しみましょう!!

インタビューを受けてくださった生徒の皆さん、ありがとうございました。悔しい思いをしている生徒も少なからずいると思いますが、誰もが思い出に残る体育祭になったのではないでしょうか。

去年から保護者観覧が再開されたことにより、今年はテントからはみ出るほどの保護者の方々がご来校してくださったおかげで、去年以上に大きな声援が飛び交っていました！

私たちは新型コロナウイルスによってどの行事においても、制限を受けてしまっていた世代だったため、段々と制限が外れてきて例年通りの行事ができることに、日々ありがたみを感じています。

来年も、今年のような熱い体育祭になることを願っています！

主な内容

1面　体育祭
2面　校外ホームルーム　他
3面　後輩へのメッセージ　他
4面　大会成績報告　他

南十字星

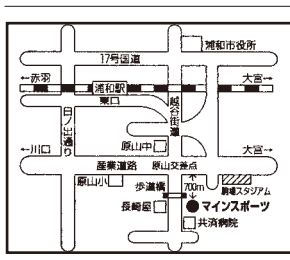
皆さんは暗記科目を勉強する時に、どういった方法を取り入れていますか？今回は、暗記のコツについてお伝えしたいと思います。

1つ目は、寝る前の30分は暗記タイムにする事です。脳が無理なく整理できる量として、30分を目安に寝る前を暗記タイムにしましょう。最低でも、新しいことを覚えたあとは6時間寝ることがオススメです。また、起きてすぐ確認することで、更に忘れにくくなります。

2つ目は、声に出して覚える事です。自分で声に出すことで、何を覚えようとしているのか意識することができます。また、声に出しながらノートに文字を書く事で、沢山の機能を使うことできます。それによって、脳に印象を付けることができ、自分自身の「経験」として記憶に残りやすくなります。

3つ目は、友達と協力する事です。例えば、休み時間に友達と英単語の問題を出し合い、自分の知識を共有する事で、より強く記憶に残す事ができます。1人で勉強するより仲間達と勉強するほうが、よりやる気も出ると思います。

ここまで3つの暗記のコツを挙げてきましたが、やはり暗記科目というのは、根気がいるものです。しかし、暗記科目はやればやるだけ点数が伸びるのが最大の特徴です。もし、沢山勉強しているのに、暗記科目の点数に伸び悩んでいるとしたら、それは勉強方法がどこか間違っているのかもしれません。そんな時には、是非この3つのコツを思い出してみてください。日々の積み重ねを大事にして、定期テストで高得点を目指して頑張りましょう。



駒場スタジアムに１番近いサッカープロショップ
マインスポーツ㈱
〒336-0931 さいたま市緑区原山3-8-21浦越街道沿い 長崎屋前
TEL. 048-885-1233

参考書の御用は
本と文具の店　佃文教堂
さいたま市浦和区高砂2-11-14（埼玉りそな銀行浦和中央支店となり）
ＴＥＬ　048(822)2378

校外ホームルーム

本校はこの校外ＨＲを行うにあたって3つの目的を掲げている。

1つ目は進路実現に向けて基礎学力の向上を図るためのガイダンスを行うことである。浦和南高校の目指す生徒像として自ら考え行動ができる人が挙げられる。自身の進路についても自ら考え、実現に向けてどのように行動するべきなのかということがこの高校3年間の中ですごく重要であると考える。その第一歩としてこの校外ＨＲで本校の先生方や、ベネッセの方からのお話を聞き、進路についての考え方や今後の進路に対する意識の基盤づくりする。

2つ目は、基本的な生活習慣を身につけることである。高校に入学してまもない生徒たちは中学校とのギャップをさまざまな場面で感じることだろう。通学時間が大幅に延びた人や、高校の雰囲気に慣れないことばかりで気疲れなど心身共に疲労がたまってしまう。そこでもう一度自分の生活習慣の確定をする機会であると考える。

3つ目はクラス単位での生徒同士の親睦を深めることである。入学してから一週間程度が経った中、未だ緊張がほぐれない生徒も多いだろう。しかし、6月には体育祭があり、クラスの団結が試される。そのために、この校外ＨＲでクラス内の親睦を深め、早い段階で団結力を築くことが重要だ。

教頭小野清一郎先生より「新しい環境での生活が始まりましたので、これまでの価値観や経験にとらわれず浦和南高校でのでて新しい様々な出会いに前向きになってください。過去にとらわれず、素直で前向きな考え方ができれば、きっと充実した3年間につながるはずです。」また、1年次主任池田恭輔先生より「お互いに『気づき・考えて・実践する』ことで得るものがあると思います。」というお言葉をいただいた。この言葉の通り南高生としての自覚を持ち、自己成長につながるすばらしい行事である。以下の合宿の内容や感想をご覧ください。

1日目には1年次生徒はそれぞれ春日部駅に集合し、2班に分かれて特急のきぬ号に乗車して鬼怒川温泉駅に向かいました。車内では、昼食をとったり事前に決めた座席で喋るなどしてクラスメイトとコミュニケーションをとりました。日光きぬ川ホテル三日月に到着した後には入所式が行われ、教頭先生やホームルーム委員長、主任の先生、ホテルの方からの挨拶がありました。その後に行われたケータイ・スマホ安全教室では、講師の方からデジタルタトゥーやSNSの利用についての公演が開かれタブレットの使い方などを学べました。そして、各部屋にて国語・英語・数学など、それぞれの教科の学習ガイダンスや授業などが行われました。授業の後には、夕食をとり、鬼怒川の湯にも浸かることができました。

2日目には、起床した後に各クラスごとに朝食をとり、1日目に引き続き、学習ガイダンスや授業などが行われました。体育の授業では、ホテル隣接のグラウンドで各クラスごとに大縄跳びが行われました。その後、ベネッセの方による進路講演会が開かれました。昼食の後には退所式があり、行きと同様に特急列車に乗って帰宅しました。

2日間によって行われた合宿についての感想を1年次の皆さんにインタビューしました。

「部屋や電車で友達とずっとしゃべったり、お菓子を食べたりしている時間がとても楽しかったです。」

「体育の授業の大縄は難しくて跳べなかったけれど、協力して楽しめました。」

「ケータイ・安全教室で学校で使うタブレットのことについて学ぶことができました。」

「散歩で行った吊り橋が怖かったです。」

「ご飯で食べたハンバーグがおいしかったです。」

「とても広くきれいだった黄金のお風呂に入る時間も楽しかったです。」

入学してすぐに行われる最初の行事で授業や部屋などの時間を通して新しい友達と良いコミュニケーションが取れ、これから始まる高校生活についてのルールなどを、学ぶ良い機会になったことと思います。ここで得たことをこれからの高校生活に生かしていってほしいです。

吹奏楽部 定期演奏会

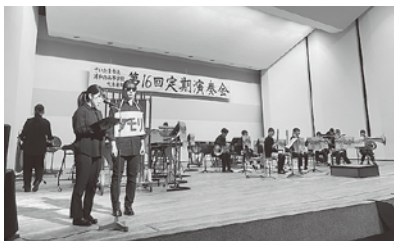
吹奏楽部の定期演奏会が5月4日（土）に蕨市民会館で行われました。そこで部長である3年4組伊藤優里（いとう ゆり）さんにインタビューをしました。

Q，演奏した曲を教えて下さい。

A，第1部は「春風」から始まり、南高吹奏楽部の定番曲である「Celebration For Winds and Percussion」や「喜びの島」、「魔女の宅急便コレクション」も演奏しました。また、第2部では、木管と金管で分かれてアンサンブルを披露し、その後全員で普段使っている楽器以外のものを使って演奏したりしました。第3部では、「となりのトトロ」、「SEKAI NO OWARI メドレー」や「アラジンメドレー」などの曲をMステ仕様で披露しました。

Q，演奏した曲の中でお気に入りの曲を教えて下さい。

A，「オーメンズ・オブ・ラブ」です。この曲はアンコールで演奏したもので、聴いていると明るく元気が湧いてきます。なのでラストを飾るのに相応しく、みんなで楽しく演奏することができました！



Q，普段の部活動について教えて下さい。

A，今年度は1年次9名、2年次6名、3年次5名の計20名で、月曜日から土曜日に主に活動しています。

Q，今後の活動に向けて一言お願いします。

A，今まで11人という少人数で活動していましたが、今年度は沢山の1年が入部してくれたので南高吹奏楽部の目標である地区大会金賞、県大会出場に向けて学年関係なく、演奏の質を高め、部員全員でこれからも練習を頑張っていきたいです。また、演奏以外でも南高の吹部にふさわしい挨拶や行動にも気を配りながら楽しく活動していきたいです！

部長の伊藤さん、お忙しい中ご協力ありがとうございました！

今回お話を聴いて、今まで詳しくは知らなかった南高吹奏楽部の魅力をたくさん知ることが出来ました。文化祭などで皆さんの気持ちのこもった演奏を聴くのが楽しみです！

祝　関東大会出場！ 男子ソフトテニス部

6月1日に開催された関東大会に見事出場した男子ソフトテニス部の早坂光世（はやさかこうせい）さん、田村友彦（たむらともひこ）さんにインタビューをしてきました。

Q関東大会出場が決まった時の気持ちを教えてください。

早坂：関東大会出場が決まった時は安心と嬉しさがものすごく込み上げてきました。さらに本当にやってやったんだ！とも思いました。

田村：とても嬉しかったです。関東大会に出場することを目標として練習を頑張っていたので、結果が出て安心しました。

Q部活の好きな所、男子ソフトテニス部の良いところを教えてください。

早坂：本当に元気で明るくて、みんなで盛り上がってバカもやるけど、部活が始まったらいつも全力で練習するところが自分は大好きです！

田村：先輩後輩関係なく仲が良いところだと思います。とても良い雰囲気で日々練習が出来ています。みんなで一つの目標に向かって高め合えるところが好きな所です。

Q大会の感想や今までの部活動での思い出などを教えてください。

早坂：自分にとって本当に大事な大会で、ものすごいプレッシャーもありました。でもそんな中で全力でプレーすることが出来たのは、部活のみんなの応援や、先生方の全力なサポートと応援、コーチのありがたい指導と期待、そして何より今まで自分を支え続けてきてくれた親の思いがあったからこそだと思っています。

田村：関東大会は各県の力のある選手が集まります。その中でどれだけ勝ち進められるか、自分の力を出せるかということを考えて試合に臨みました。しかし、1回戦で負けてしまうという悔しい結果に終わってしまいました。もちろん結果としては負けということになってしまいましたが、自分の課題が明確になったので次に繋げられるような試合を出来たのは良かったと思います。また、3年間部活のみんなで一つになって努力できたこと、みんなと過ごせたことは自分の一生の宝物です。先生やコーチ、先輩後輩も含め浦和南高校男子ソフトテニス部でテニスが出来てとても幸せでした。

Q顧問の先生やコーチの方々に何か伝えたいことはありますか？

早坂：自分を支えてくれた先生方やコーチの方々には感謝してもしきれませんが、本当にありがとうございました。

田村：これまでご指導していただいた先生方やコーチの方々には感謝してもしきれません。自分がここまで成長できたのは先生方のおかげです。3年間僕たちを支えていただきありがとうございました。

最後に部長から何か一言をお願いします！

早坂：みんなでこれからも全力で努力していきましょう！しゃぁ、いくぞーーー！

関東大会出場（卓球部）

男子卓球部は5月31日から6月2日かけて行われた第74回関東高等学校卓球大会に出場しました。群馬の沼田高等学校と初戦で対戦し、結果は悔しくも0−3と敗退してしまいました。今回の大会について、大会登録メンバーの池田悠希（いけだゆうき）さん、影山純也（かげやまじゅんや）さん、立山虹人（たてやまこうと）さん、藤久倫太郎（ふじひさりんたろう）さんにそれぞれインタビューをしました。

キャプテンであり部長である池田悠希さんは、「今回は初めての関東大会で、練習や開会式から緊張感に圧倒された。0−3と大差で負けてしまったため、とても悔しい。この経験をしっかりと次に繋げていきたい。」と、関東大会の大きさや重圧、そして結果への悔しさを話してくれました。2ゲーム目に出場した影山純也さん、3ゲーム目に影山さんと一緒にダブルスで戦った立山虹人さんの2人は、「結果は良くなかったけど、最後の関東大会のチャンスをものにし、出場することができてとても良かったです。」と、関東大会へ出場を果たすことができた喜びを話してくれました。3ゲーム目のダブルスについては、1セット目では4−11でしたが、2セット目は10−12、3セット目では9−11と、あと一歩及ばず悔しい結果になってしまったと話してくれました。藤久倫太郎さんは、「初めての関東大会で緊張した。結果を残すことはできず悔しかったが、貴重な経験になった。」と悔しさを話してくれました。

今回のインタビューから、選手たちの卓球にかける熱い気持ちが伝わってきました。3年で引退してしまう部員には大舞台に出たことがあるという自信を。そして1、2年はそんなかっこいい先輩達のことを見て次の大会に繋げていい成績が残せるようにして欲しいです。応援しています。

北関東大会の出場権を3種目達成！

5月12日～15日に熊谷スポーツ文化公園で行われた学校総合体育大会埼玉県大会において、3年3組の辻大地（つじだいち）さんが男子400m第2位、3年5組の冨士原茉友（ふじはらまゆ）さんが女子400mH第5位、3年6組の北濱乃愛（きたはまのあ）さんが女子三段跳第4位という成績を残し、見事北関東大会の出場権を獲得しました。本校の陸上競技部としては北関東大会の出場権を同一大会で3種目達成するのは初の快挙だそうです。そして、6月14日～17日に東京駒沢オリンピック公園陸上競技場で行われた北関東大会に出場した3人の選手にインタビューをしました。

Q北関東大会出場が決まったときの気持ちを教えてください

辻さん：去年も出場することができたので強いプレッシャーがあったので、安心が大きかったです。

冨士原さん：ほっとしたのと同時にとても嬉しかったです。

北濱さん：ずっと目標にしていたので、「やっと行けた！」という喜びと、「次に進める、頑張ってきてよかった」という安心感が強かったです。

Q大会のために頑張ってきたことはありますか

辻さん：大会前に怪我をしてしまったので、早く治すために安静にしてまずい薬を飲んだり、筋力アップのために筋トレをし続けたりしました。

冨士原さん：後半を粘るための体力作りや逆足の練習です。部活の仲間や顧問の先生、OBの方たちが手厚くサポートしてくれたおかげで練習を頑張ることができました。

北濱さん：部員や先生と励まし合いながら、きついメニューも頑張りました。メンタルの管理なども頑張りました。

Q北関東大会の感想を教えてください

辻さん：足の怪我のため練習ができず、本調子で挑むことができませんでした。また、目標にしていたインターハイに繋げることができず悔しいです。

冨士原さん：9位で決勝を逃してしまいとても悔しかったです。大きい大会で自分の力を発揮する難しさやインターハイ出場の壁を感じました。

北濱さん：最初で最後だったのでとても緊張し、不安もあったけれど、みんなのサポートと応援のおかげで楽しめました。悔しい結果になってしまったけれど、この舞台に立てて本当に良かったと思います。

書道用品・文具・印刷・印章・ハガキ・印紙・切手
10円コピー・カラーコピー
有限会社 がもう堂文具
南高通り辻小隣り　TEL 862−0860
FAX 837−3174

仏壇・仏具・寺院荘厳具・遺品整理・セレモニーサポート
西川仏具店
〒336-0026 埼玉県さいたま市南区辻4-20-14
TEL: 048-864-6469　ホームページ https://www.butsudanya.com/

後輩に向けてのメッセージ

3―3 小林、白井

南校での生活も3年目を迎えた私たちが、下級生の皆さんが充実した高校生活を送るための手助けになればと思い、勉強・修学旅行についてのポイントを伝えたいと思います。

【勉強】

これから受験勉強を頑張る皆さん、これを読んでぜひモチベーションアップに繋げてください。

皆さんは普段集中して授業に取り組めていますか？授業では、基本的なことから発展的なことまでの知識を得ることができるため、疎かにしてはいけません。授業中は先生の話をしっかりと聞き、集中して取り組むことが大切です。大学入学共通テストに出る問題の8割以上は、高1・2年で学ぶ範囲から出るため、学ぶ内容をしっかりと身につけておくかどうかが、将来の入試でも大きな差に繋がります。

また、授業をしっかり受けて結果をのこすことで、受験の機会を広げる、つまり推薦入試にも関わります。

入試のために、1年次の時から特に意識して取り組むべきことは3つあります。

1つ目は、様々なボランティアや検定に挑戦することです。特に英検は個別試験の点数に加点されたり、出願書類の評価で優遇されます。GMARCH以上の大学では、英語が重視されており、英検利用が大きな得点源になります。

2つ目は、小論文の練習を繰り返し行うことです。多くの大学で、小論文の試験が課されることが多いため、一年次の夏休みに配られる小論文のテキストに取り組み、小論文の構成を知り、慣れておく必要があります。また、時事のテーマが扱われることも多いため、日々のニュースに関心を持つことも大切です。

3つ目は、テスト勉強についてです。遅くとも2週間前に始めましょう。私は、計画的に取り組まず、間に合わず前日の深夜まで勉強してしまったことを後悔しています。一夜漬けで暗記した記憶は、その後定着しなかったからです。大学受験に活かすためにも、毎日コツコツと勉強を積み重ね、繰り返し取り組むことが大事です。

そして、これらのことがまだ実行できていない人も、諦めないでください。これからなら間に合います。勉強をする習慣をつけるために、夏休み中も意識して欲しいことを3つ紹介します。

1つ目は、規則正しい生活を行い、生活リズムを整えて下さい。早起きをすることで、1日の活動時間も増え、昼に勉強に集中できる脳にすることができます。

2つ目は、勉強する習慣を身につけて下さい。3年生になって、突然長時間勉強することは大変なので、今から少しずつ勉強に取り組む時間を設けて下さい。部活や課題で勉強の時間が確保できないという人は、すきま時間に勉強することをお勧めします。

3つ目は、一年次の時から大学のオープンキャンパスや企業見学に積極的に参加して下さい。大学のホームページやパンフレットで知ることも大切ですが、直接足を運ぶことで、その学校の雰囲気や魅力をより詳しく知ることができます。

ぜひとも、限られた時間を大切に、悔いのない高校生活を送ってください。

【オーストラリア研修旅行】

最近はマスクをしている人をあまり見かけなくなったと、コロナ以前の生活に戻りつつありますね。この状況だと、二年次はもちろん一年次もオーストラリアでの研修旅行に行けそうでよかったです。オーストラリア研修旅行は南高生活において一大イベントなので、楽しみにしている人が大半だと思いますが、正直オーストラリア行きたくないなぁって思ってる人、いると思います。しかし、去年研修旅行を経験した私たちから言えることは、〝間違いなく一生の思い出に残るから、楽しまなきゃ後悔する〟です。とはいえ、私自身も楽しみだという気持ちより、初めての海外に不安を抱き、飛行機がトラブルを起こしたらとか、途中で体調を崩したらどうしようとか、英語でちゃんと話せるかなとかそんなことをずっと考えていました。ですが、オーストラリアに着いてからは一つ二つの出来事があっという間で、心配事なんて忘れてしまうくらい楽しい時間を過ごすことができて、最終日にホテルで帰り支度をしているときは、まだ終わりたくないという気持ちで一杯でした。（帰りの飛行機はやっぱり怖かったですが…笑）

修学旅行先がオーストラリアでなければ、きっとこんなに魅力のある国だと知ることはなかったと思います。そして何より、クラスメイトと一週間も一緒に行動して生活するという経験は、一生に一度きりです。是非思いっきり楽しんで学び、最高の思い出を友達と作ってくださいね！

ここで述べたアドバイスが、少しでもみなさんのお役に立てたら嬉しいです。高校生としての期間はほんとうにあっという間に過ぎてしまいます。気づいたら私ももう三年で、一、二年のうちにもっと色々やっておけばよかったなって後悔してます。

この貴重な青春を、みなさんそれぞれの方法で目一杯謳歌してください！ここまで読んでくれてありがとうございました。

先生 こんにちは

3年4組担任・保苅 裕之先生

今回は3年4組担任の保苅先生（地理歴史）にインタビューしました。

Q 出身地はどこですか？

東京都北区赤羽に生まれ、中学1年生まで過ごした後、埼玉県さいたま市（旧浦和市）に引っ越し、中学・高校・大学生と浦和で成長しました。

Q 教師になったきっかけはなんですか？

小学生のときのTVドラマ「熱中時代」の北野広大先生に憧れて小学校教諭を目指しました。しかし、高校2年生の時の担任面談で、小学校教諭から高校世界史教諭へと進路を変更しました。勉強嫌いの少年であったため、得意な科目はなく、消去法で世界史の先生になろうと思いました。

そして、大学では文学部史学科西洋史学を専攻し、高校教諭免許を取得しました。

Q 学生の頃の部活はなんですか？

高校では硬式テニス部、大学では夏はテニス、冬はスキーの軟派なシーズンスポーツサークルに入っていました。

Q 趣味はなんですか？

内熱機関（エンジン）が付く乗り物が好き（ドライブ、車やバイクをいじること）なのと、ハワイでゴルフをすること（もう13年くらいご無沙汰）です

あと家族とチェリー（マルチーズ）を連れて旅行すること、娘のダンスを応援、見に行くことです。

Q 先生以外だったら、何をしていますか？

車の整備の世界、大型観光バスの運転手、ハワイの現地ツアーガイドなどです。

Q 浦和南高校での思い出を教えてください！

9年間のソフトボール部代々の生徒たちの思い出や、9年間で8年間担任をしているため、担任したクラスの生徒たちとの思い出です。

Q 今年の目標はなんですか？

平穏無事に日々を暮らすことです。

Q 南高生に一言お願いします！

「夢は見ているだけではつまらない！バカボンのパパ①やショッカーの皆さん②ではいけません」

①赤塚不二夫の漫画「天才バカボン」のパパの口癖は「これでいいのだ！」

バカボンのパパは設定上41歳で「これでいいのだ！」という現状満足の言葉は高校生、大学生にはまだ早いです。現状に満足することなく、自分の夢に向けて頑張ってほしいです。

②TVヒーロー番組「仮面ライダー」の敵役がショッカーという悪の組織。

世界制覇をたくらむショッカーが、劇中で幼稚園バスを襲ったりします。世界制覇にしては…。目的に応じた行動をしないと、その実現には程遠い結果しか得られません。

先生の色んな一面を沢山知ることが出来ました。南高生に向けてのメッセージを聞いて、自分の夢に向かって最善の行動を考えながら最後まで頑張りたいです。

たくさんの話を聞けて良かったです。保苅先生御協力ありがとうございました！

ひろば

私たちの健康と幸福にとって、質の高い睡眠は欠かせない要素です。しかし、現代社会においては、多くの人々が睡眠不足や睡眠障害に悩まされています。今回のコラムでは、睡眠の重要性、睡眠不足がもたらす影響、そして質の高い睡眠を得るための方法について考えてみたいと思います。

まず、睡眠の重要性について理解することが必要です。睡眠は、身体と脳の休息をもたらし、日中の活動によって受けたストレスや疲労を回復させる役割を果たします。また、記憶の定着や学習能力の向上、ホルモンの分泌調整、免疫力の強化など、多くの生理的機能において重要な役割を担っています。十分な睡眠を取ることで、私たちは翌日の活動に対するエネルギーと集中力を得ることができます。

一方で、睡眠不足がもたらす影響は深刻です。短期間の睡眠不足でも、注意力や反応速度の低下、判断力の鈍化などが生じることがあります。これにより、授業や学業のパフォーマンスが低下するだけでなく、交通事故や作業中の事故のリスクも高まります。さらに、慢性的な睡眠不足は、心血管疾患、糖尿病、肥満、うつ病などの健康問題を引き起こす可能性があります。また、免疫力の低下により、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなることも知られています。

質の高い睡眠を得るためには、いくつかのポイントを押さえることが重要です。まず、規則正しい睡眠習慣を持つことが大切です。毎日同じ時間に寝起きすることで、体内時計が整い、自然な眠気が促されます。また、寝る前のルーチンを作ることで、体と心がリラックスしやすくなります。例えば、軽いストレッチや読書、ぬるめのお風呂に入るなどが効果的です。

次に、睡眠環境の改善も重要です。寝室の温度や湿度、照明などを整えることで、より快適な睡眠が得られます。特に、寝る前にスマートフォンやタブレットなどの電子機器の使用を控えることが推奨されます。これらのデバイスから発せられるブルーライトは、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑制し、入眠を妨げる原因となります。代わりに、寝室を暗くし、静かな環境を整えることで、自然な眠気を誘うことができます。

また、日中の活動も睡眠の質に影響を与えます。適度な運動は、体温の調整やストレスの軽減に役立ち、深い眠りを促します。ただし、寝る直前の激しい運動は逆効果となるため、注意が必要です。また、カフェインやアルコールの摂取も睡眠に影響を与えます。特にカフェインは覚醒効果があるため、夕方以降の摂取は避けるべきです。アルコールは一時的に眠気を誘うことがありますが、睡眠の質を低下させるため注意が必要です。

精神的な健康も、質の高い睡眠に欠かせない要素です。ストレスや不安が高まると、眠りにつくのが難しくなることがあります。リラクゼーション法や瞑想、深呼吸などのリラックス法を取り入れることで、心の緊張をほぐしやすくなります。

さらに、睡眠障害が疑われる場合は、専門医の診断を受けることが重要です。睡眠時無呼吸症候群や不眠症などの睡眠障害は、適切な治療を受けることで改善されることが多いです。自己判断での対処が難しい場合は、早めに医師に相談することが望まれます。

総じて、質の高い睡眠は、私たちの健康と幸福を支える重要な基盤です。日常生活の中で睡眠の質を高めるための工夫を取り入れることで、心身の健康を維持し、充実した生活を送ることができます。忙しい高校生活において、睡眠を軽視することなく、自分自身の健康を大切にするために、まずは質の高い睡眠を確保することから始めてみてください。

ニュージーランド 姉妹校 留学生紹介

今年の4月に浦和南高校とニュージーランドの姉妹校であるエレスメア・カレッジから12名の留学生が来てくれました。この行事の目的は英語力を向上させるだけではなく、日本のみならず世界の文化などに触れて視野を広げ、そこで新たな発見をすることが目的です。

今回は、長期派遣の留学生ケイトリンの受け入れ先であった3年4組の荻原さんにいくつかインタビューを行いました。

Q なぜこの行事に参加しようと思ったのですか？

A 以前から国際関係に興味があり、英語能力を伸ばしたかったからです。

Q ケイトリンとの初対面はいつでしたか？

A 彼女とは4月10日の放課後に初めて会いました。最初はお互い緊張していましたが、一週間くらい経つとジョークを言い合えるほどの仲になりました。

Q ケイトリンとの会話は全て英語だったのですか？

A 基本は英語ですが、時々私が日本語を彼女に教えたり、彼女が日本語で相槌を打ってくれることもありました。

Q 休日は一緒にどこへお出かけしましたか？

A もう一人の留学生と受け入れ先の何人かで一緒に着付けに行き着物を着ました。また、ケイトリンは回転寿司を気に入ったようで何回も行きました。

Q 45日間ケイトリンと過ごしてみて以前と比べて何か変わったことはありましたか？

A 最初は英語がすぐには出てこなくて、話すのに時間がかかりましたが徐々に彼女と信頼関係ができてきて間違えても大丈夫だと思えるようになり英語での会話を積極的に行うようになった結果、以前よりも英語のスキルが上がったと感じました。

Q 荻原さんは今年の夏にニュージーランドのケイトリンの元へ行く予定だ聞きましたが今一番楽しみにしていることはなんですか？

A エレスメア・カレッジという学校に通えることが楽しみです。ニュージーランドの学校は、ホスピタリティや芸術系の科目が多く取れたり、輪になって話し合えると聞きました。

Q 今回この行事を逃してしまった後輩たち、そして少しでも興味がある人たちへメッセージをお願いします。

A この行事は自身の英語能力を向上できるだけでなく、自分の視野を広げるのにすごくいい経験になると思います。約一ヶ月半留学生と過ごしてみて、お互いの文化の違いを強く実感し新たな発見に繋がりました。一、二年次の皆さんは来年以降もチャンスがありますのでぜひ一度チャレンジしてみてください。留学頑張ります！

ミート&デリカ 肉 よ し
〒336-0026 埼玉県さいたま市南区辻5－4－6
TEL 048－863－0213
■URL■ http://www.18.ocn.ne.jp/~nikuyo/

大切な方への贈り物
高級フルーツゼリー
彩果の宝石 株式会社トミゼンフーズ
お問い合せは 0120-858-103
〒336-0026 埼玉県さいたま市南区辻5丁目3番27号
TEL.048-864-2881 FAX.048-864-2885

大会成績報告

《運動部》

【サッカー部】
令和6年度関東高校サッカー大会埼玉県予選ベスト8
令和6年度全国高校総体サッカー埼玉県予選ベスト8

【陸上部】
令和6年度　学校総合体育大会埼玉県南部地区予選会
男子400m　第1位　3年　辻大地
男子110mH　第3位　3年　影山立樹
男子400mH　第6位　3年　土谷洸太
男子4×100mR　第5位　2年　坂梨蒼馬　2年　日高雄太　3年　加藤秀一　3年　大竹洸平
男子4×400mR　第1位　3年　加藤秀一　3年大竹洸平　2年　坂梨蒼馬　3年　辻大地
男子総合　第7位
女子100m　第7位　3年　志水優奈
女子200m　第8位　3年　志水優奈
女子400mH　第3位　3年　冨士原茉友
女子走幅跳　第6位　3年　会田聖奈
女子三段跳　第4位　3年　北濵乃愛
女子やり投げ　第4位　3年　小川真央
女子4×100mR　第6位　3年　会田聖奈　3年　志水優奈　3年　冨士原茉友
女子4×400mR　第4位　3年　北濵乃愛
女子総合　第6位　令和6年度　学校総合体育大会埼玉県大会
男子400m　第2位　3年　辻大地
女子400mH　第5位　3年　冨士原茉友
女子三段跳　第4位　3年　北濵乃愛
・令和6年度　学校総合体育大会北関東大会
女子三段跳　第8位　3年　北濵乃愛

【男子バレーボール部】
令和6年度南部支部春季大会ベスト8
インターハイ県予選　ベスト32

【女子バレーボール部】
令和6年度南部支部春季大会ベスト8
関東予選およびインターハイ予選　県大会出場

【男子バドミントン部】
関東大会地区予選　2回戦進出

【女子バドミントン部】
令和6年度　埼玉県学校総合体育大会兼関東高等学校バドミントン選手権大会地区予選
女子学校対抗　ベスト8
女子個人対抗ダブルス　ベスト16
県予選
女子学校対抗　1回戦　1−2越谷高校
女子個人対抗ダブルス　1回戦　2−0朝霞西高校　2回戦　0−2埼玉栄高学校

【男子バスケットボール部】
令和6年度春季南部支部選手権大会　3回戦進出
令和6年度　埼玉県学校総合体育大会　県ベスト32

【女子バスケットボール部】
令和6年度関東高等学校バスケットボール大会埼玉県予選会　ベスト16
令和6年度　埼玉県学校総合体育大会　県ベスト16

【卓球部】
男子
関東高校卓球大会南部支部予選
女子学校対抗　第3位
女子シングルス　ベスト8　2年　田中絢音
女子ダブルス　ベスト16　3年　益子ひかり・村田結菓、2年田中絢音・1年藤岡蒼乃
全国高校総体埼玉県予選　女子学校対抗　ベスト16　女子シングルス　ベスト32　1年　藤岡蒼乃
令和6年度関東高等学校ソフトボール大会埼玉県予選　県大会出場
令和6年度　インターハイ埼玉県予選　ベスト32

【ソフトボール部】
令和6年度関東高等学校ソフトボール大会埼玉県予選会兼ハイスクールジャパンカップ予選　個人戦ベスト8　団体戦ベスト8
学校総合体育大会兼高校総体埼玉県予選会団体戦　ベスト8
令和6年度　関東高等学校体育大会ソフトテニス競技埼玉県予選会兼ハイスクールジャパンカップ予選　3年　田村友彦・早坂　光世　出場

【女子ソフトテニス部】
令和6年度　春季さいたま市内高等学校ソフトテニス大会　優勝
令和6年度　関東高等学校体育大会ソフトテニス競技埼玉県予選会兼ハイスクールジャパンカップ予選（団体）　ベスト8
・令和6年度　埼玉県学校総合体育大会兼全国高校総体ソフトテニス競技県予選会ベスト8

【男子ハンドボール部】
令和6年度　全国高校総体県予選　ベスト16

【女子ハンドボール部】
令和6年度　全国高校総体県予選　ベスト16

【剣道部】
令和6年度　全国高等学校総合体育大会埼玉県予選会
男子個人　2回戦進出
女子個人　2回戦進出
3回戦進出
男子団体　2回戦進出
女子団体　3回戦進出

【柔道部】
令和6年度　柔道春季南部地区大会
男子団体　ベスト8
女子個人　57kg級ベスト8
令和6年度　関東高等学校柔道大会　埼玉県予選　男子団体　ベスト32
令和6年度　全国高等学校総合体育大会埼玉県予選会　女子個人　57kg級ベスト16

《文化部》

【写真部】
第43回埼玉県高等学校写真連盟　写真展
奨励賞　1年　古川　杏奈

【書道部】
第40回成田山全国競書大会（公募展）部員4名半紙・条幅ともに佳作
3年　山下紗英、2年近藤安也香・笹山千夏・成田遥

教育実習生からのメッセージ

①高校時代やっていてよかったこと（成功体験や、後で役に立ったこと、当時はわからなかったけど今ならわかる、というようなことなど）
②高校時代やっておけばよかったこと
③最後に一言（なんでもOKです）

渋川　純成（しぶかわじゅんせい）先生
①今の自分があるのは部活動のおかげだなと常々思うので、やっていてよかったことは部活動です。地学部と演劇部だったので、演劇部では社会性が鍛えられた＋地学部での学びが今の趣味にも繋がっているなと思います。
②これは本当に学校内外での友達との交流です。大学生になったらお金と時間はある程度あるけど、まさに青春と思えるのは高校までだなと思います。勉強だけじゃなくて、それ以外の青春ならではの体験を今のうちにぜひ！
③高校生の皆さんは嬉しいことや苦しくて悩むこと、様々な経験をしていると思います。大学生になると「あの時やっていればな」なんて思うことはたくさんあります。一分一秒を楽しんで毎日を過ごしてみてください！

星野　峻太（ほしのりょうた）先生
①部活です！高校生の頃は毎日部がしんどかったですが、大学生になった今でも交流があるような仲間ができました。高校を卒業すると部活に入る機会も減ってくるので、部活を続けてよかったと思っています。
②勉強です。私は勉強が嫌いだったので、全く勉強していませんでしたが、少しずつでも勉強しておけばよかったと思います。でも遊ぶことも大切だと思います…。
③短い間でしたが、ありがとうございました！各年次で残りの学校生活は異なりますが、悔いのないように楽しんでください！応援しています！

佐藤　愛斗（さとうまなと）先生
①高校時代に頑張ってよかったことは陸上競技です。今もこれからも熱中できるものが見つかりました。記録を伸ばすために何が必要か考えて実行するのがとても面白く、最終的に目標とする大会に出場することができました。
②自分のやりたいことの自己分析を早い段階から始めればよかったと後悔しています。私は高3の夏まで自分のやりたいことが決まっていなかったので遠回りしてしまったと感じています。
③みんなでやる体育祭や文化祭をはじめとしたイベントや部活などは高校までしか体験できないので、今しかできないことを全力で楽しんでください!!

小沼　鈴花（こぬますずか）先生
①部活です。私はバトン部に所属していたのですが、チーム競技という経験の中で得たコミュニケーション能力だったり責任感などの力が、スポーツに限らず活かされていると思います。
②勉強です。特に大学で自分が専攻する分野と英語はもっと真面目に受けておけば良かったと後悔することが多いです。文系に進んでも理系科目を取らなければいけなかったりするので、しっかり勉強していた方が良いです！
③短い間ですが、皆さんと過ごせてとても楽しかったです！大学受験など色々考えることがあって大変な時期ですが、高校生活は3年間しか送れないので、高校生のうちにできることを全力で楽しんでください！

池田　優那（いけだゆうな）先生
①高校生活を楽しむこと！勉強も大切ですが、高校生活は人生でたった3年しかありません。大学生活ももちろん楽しいですが、高校生活は大学生活では味わえない青春があります！
②卒業後の進路を見据えた大学選びです。例えば私が通う成蹊大学は三菱系で、金融関係の就職に強いです。よく大学から、三菱系企業のインターンシップや説明会が開催されるお知らせが来ます。大学卒業後の進路や就職先のデータをみることも大学選びのひとつの指針となります。
③3週間大変お世話になりました。高校での思い出や友達は一生ものです。勉強や人間関係、進路など悩むこともたくさんあるかと思いますが、とにかく楽しんでください！

小沼　誠也（こぬませいや）先生
①部活動です。高3の夏は引退して勉強に専念するか非常に悩みましたが、高校生のうちにしかできないという理由から最後まで続ける選択をしました。部活動に限らず、高校生活で熱中できる何かを見つけることが重要だと思います。
②もう少し大学に興味を持っておけば良かったと思います。今ではネットで検索すれば何でも知ることができますが、ぜひ経験者（先輩・先生方）の生の声を積極的に聞いてほしいです。
③高校3年間はあっという間でした。「人生は何度でもやり直せる」という言葉をよく耳にしますが、学校生活に限ってはそうも行きません。何気ない日常生活全てが宝物です。〝今しかできないこと〟を存分に楽しんでください！

渡部　大地（わたなべたいち）先生
①クラスメイトや部活動のみんなとたくさん話すことです。きっかけがあればコミュニケーションとっていきましょう。最初はちょっと怖いけどいい人ばっかりなのできっと楽しいですよ！
②毎週ある小テストです。真面目に取り組んでおけばきっと受験はもっと楽だったなと思います。特に英単語は短期間にまとめて1000単語覚えるのは厳しいです。コツコツと頑張ることを強く勧めます。
③今しかできないことを存分に楽しんでください。勉強、部活、遊びとさまざまあると思います。南校生の今後の活躍を期待しています！

ローソン　さいたま辻五丁目店
TEL 048-863-6101　さいたま市南区辻５－８－18
辻小学校前

●フレッシュなお花、鉢物をお届けする。
フローリスト花心
☎048（864）4680
埼玉県さいたま市南区別所3−6−1