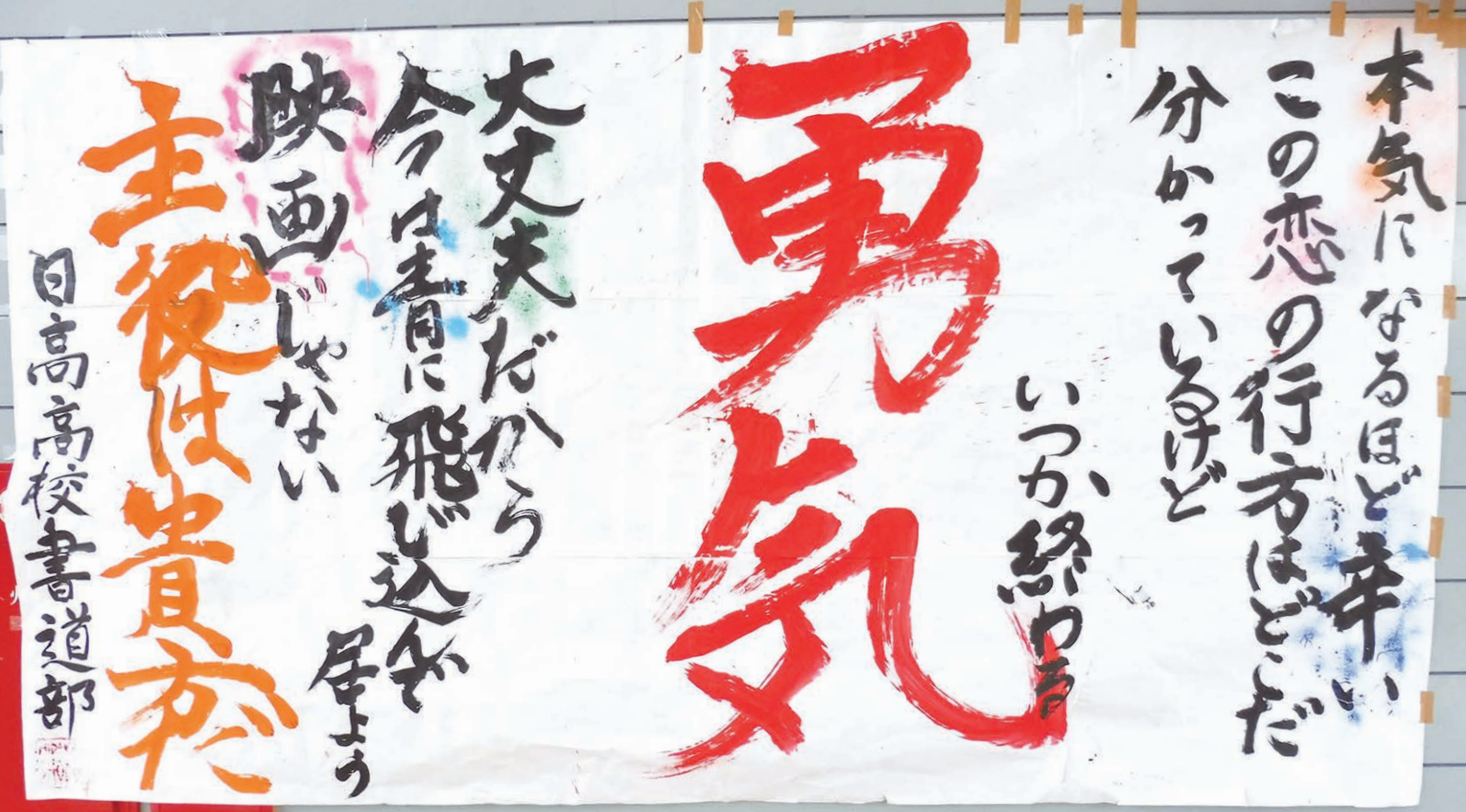




発行 一般社団法人 双成会
責任者 源地 勇人

目次

校長あいさつ	1
お祝いのご挨拶	2
クラブ活動・中学校写真	3
クラブ成績 高校の部・中学の部	4
緊急特集 自宅トレーニングのすすめ	5
B5B5ウィーク写真	6
	7
	8



卒業おめでとうです

和歌山県立日高高等学校校長 村岡 宏起

日高高等学校3年生、附属中学校3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。

また、保護者の皆さま、お子様のご卒業、誠にめでたくございます。今まで、本校の教育活動に寄せられました深いご理解とご支援に対しまして、厚くお礼申し上げます。

さて、卒業生の皆さんが日高高等学校・附属中学校で過ごした最後の1年は、突然のコロナ禍によって大きな戸惑いと困難が生じました。授業や部活動、学校行事が一変し、予期せぬ学校生活となりました。学校としても、安全を最優先とし、様々な制限をせざるを得なかったことが残念でなりません。しかし、そのような中でも、皆さんは学校生活を充実させようと一生懸命取り組みました。感染防止を徹底した文化週間や中庭コンサート、短縮バージョンの体育祭やスポーツ大会、中学生は行き先を変更しての修学旅行など、例年通りに実施できない状況を悲観してあきらめるのではなく、置かれた状況で何ができるか考え、知恵と工夫によって柔軟に新しい形の学校生活に適應してきました。目標に向かってひたむきに努力する姿、学校行事を精一杯楽しむとする姿にたくましさを感じ、こちらが元氣をもらいました。

最後の1年をはじめ、3年間の学校生活の中で体験した多くの出来事、嬉しかったこと、辛かったことなどの、一つ一つの体験が、皆さんの成長に繋がりを、これからの人生をたくましく生き抜くための糧となることに違いありません。

卒業後も様々な場面で新たな出来事を体験し、困難な場面に遭遇することもあるでしょう。その際には、これまでの経験を活かして創造的発想によって、前例にとらわれずに乗り越えていくって欲しいと思います。

また、この3年間を共に過ごした多くの友人は皆さんにとっての大きな財産です。特に高校生は、これからそれぞれが活躍する世界は大きく広がります。今までのようにすぐに会うことはできないかもしれませんが、何かの時には助け合える同窓生になつて欲しいと思います。

少くも知っているマッキントッシュやiPhone、Podなど、数多くの革新的な製品を生み出し、アップル社を世界のトップ企業に導いたスティーブ・ジョブズ氏がスタンフォード大学の卒業式のスピーチの中で次のように話しました。

『点と点の繋がりは予測できません。後で振り返って点の繋がりに気づくのです。したがって、あなたたちは点と点が将来どこかで繋がると信じなければなりません。』

一見、バラバラに思える経験でも、後で何らかの形で繋がりが、自身の将来の大きな糧になると信じなさい、ということなのです。彼は大学を中退し、自分の好きなことをやって得られた経験を活かして、後にMacを生み出しました。目の前にある仕事や勉強、日々の出来事は一見無意味に見えるかもしれませんが、一生懸命、目の前のことに取り組むと、やがて、すべては繋がっていきます。そう考えて、日々をワクワクしながら過ごしてください。きっと将来、様々な場面で的確な判断を下せることに繋がると信じています。

これから日高高等学校に進む中学生は、今まで培った様々な力をさらに伸ばし、自分の目標に向かって高学校生活にチャレンジしてください。

高校生は、大学や専門学校へ進学し、より専門的な勉強をする人、就職して社会人となる人、皆、最終的には経済的・精神的な自立、他者との共存、地域との共生を目指すこととなります。その道は様々ですが、今は未知の世界に対する期待と不安、そして緊張感で気持ちはいっぱいになっていることでしょう。しかし、自分に対する希望、学ぶこと・働くことに対する希望、社会に対する希望をしっかりと持って、それに向かって努力してください。その結果、たとえ希望が叶えられず、失望や挫折に終わってしまったとしても、その苦しみを通過していくことの中で、新たに小さな希望が芽生え、それに向かう努力が生まれます。そうした繰り返しの中で、自信が生まれ、夢や目標が少しずつ実現し、充実した人生に繋がると信じています。そして、明るい社会づくりに貢献して欲しいと思います。

卒業生のみなさんの洋々たる前途が健やかで、幸多からんことを心から祈念しています。

卒業生に贈る言葉

双成会会長

源地 勇人

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。保護者の皆様には、この日を迎えられること、心よりお慶び申し上げます。校長先生をはじめ、教職員の方々には熱心な教育、ご指導を頂きましたことを感謝申し上げます。昨年は、新型コロナウイルスが

世界中に蔓延して、学校はもとより、あらゆる分野で大きな影響が出ました。今年は、新型コロナウイルスが終息し、東京オリンピック・パラリンピックが開催され、日本、世界の方々が笑顔になれる事を心から念じます。当学校でも、保護者の方々をはじめ、同窓会の方々、PTAの方々、地域の方々、応援して下さった全ての方々の支えが子供たちに大きな成長をもたらしてくれました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

中学校

3年A組担任 松本 能

40名の皆さんご卒業おめでとうございます。皆さんは、私がこの学校に赴任して初めて3年間持ち上がった学年です。この卒業に際し、より感慨深いものがあります。皆さんと出逢い、授業やクラブ、学校行事、何気ない会話：たくさん思い出を作ることができました。その中で皆さんは大きく成長し、それを糧に今後さらに活躍してくれたいと思います。そんな皆さんにひとつの言葉を贈りたいと思います。

「夢なき者」理想なし
理想なき者 目標なし
理想なき者 実行なし
理想なき者 成果なし
理想なき者 喜びなし

これはマラソンの元オリピック選手、谷口浩美さんの言葉です。夢を持つことは人生に骨組みを与え、困難を生きぬ活力となります。夢を大切に、いつまでも夢を持ち続けられる人になって下さい。そして、これまでの出逢いに感謝し、今後の皆さんの出逢いを大切にしながら、素晴らしい人生を歩んでいって下さい。卒業おめでとう！

3年A組 黒祖 彩音

中学校生活の3年間を振り返ると皆さんの良い思い出がありました。入学当初、不安ばかりが胸にありました。しかし、中学校生活1日目、そんな不安も一瞬で無くなってしまふような明るく個性豊かなクラスで、たくさんの仲間ができました。そんな仲間達との月日を重ねていくうちに自慢できるほどの団結力を活かして、文化祭や体育祭などの行事に取り組んできました。特にナビゲイト日高では、雨の中、びしょ濡

3年B組担任 湯峯 叶子

2年生の3月、新型コロナウイルスの流行により学校が休校になり、5月の半ばからイレギュラーな1年が始まりました。楽しみにしていた東京への修学旅行は、紀南地方への修学旅行に変わってしまつた。正直東京が良かったな、パンダよりミッキーマウに会いたかったな、とめっちゃ思っていた。でもいけるだけマシだ！そう自分に言い聞かせながら参加した修学旅行は、想像以上にとても楽しく、大切な思い出となった。

12月の和歌山イオンでの対面販売は、準備がとて大変で途中で嫌になるくらいだった。しかし、手の空いたおかげで何とか乗り切ることができた。そして対面販売当日、班の壁を越え11期生一丸となって、過去1位の売上を記録した。みんなで1つのチームとなり戦ったあの日、私は、今までにないほどの充実感、達成感を覚えた。

3年B組担任 新井 洋希

ご卒業おめでとう。今思い返すと皆さんと過ごした3年間は本当にあっという間に過ぎ去ったように感じます。3年生での総合的な学習の中では1年間を通して「日高を広めよう」を目的に「日高大使」を立ち上げました。SNSやチラシなどを使ってのPRや、イオンモール和歌山店での対面販売活動では多くの人と関わっていく中で大きく成長しより頼もしくなっていくような気がしています。クラスでは新学年がスタートしたときに「自ら考え、判断し、決定し、行動できること」のできる人になろうという話をし、「自立」を目標の

高校

3年1組担任 尾崎 香里

ご卒業おめでとう。3年間、たくさん思い出を貰いました。ハリボテのサメ、茶話会し続けたLHR、担任・副担任の写真Tシャツなどなど：今となっては懐かしいものです。さて、私は3年間、折に触れて言い続けたことが二つありました。一つは「視野を広げよう」、もう一つは「自分で判断して決めること」です。今の社会は様々な情報や意見に溢れています。みなさんもこれから多くの人と出会う、様々なことを知り、視野を広げていくことで自分が増えます。その一方で、周りの意見が増え、判断の疲れを感じることがあるでしょう。ですが、誰かの意見はあくまで判断材料で、あなたの判断の善し悪しをそれで決める必要はありません。

日本の哲学者、西田幾多郎のこんな言葉があります。「人は人、吾は吾なり」とにかくに吾がゆく道を、吾はゆくなり」どうか、あなた自身の判断で、あなたの人生を歩いていってください。

3年2組担任 若宮 秀朋

「必ず入り口はある」ロムスカ・パロ・ウルの言葉です。今年度、このような状況だからこそと思ひ、新たな入り口を探してました。ある時、私の娘が通販のテリヌス・ド・シヨコラを気に入り、「また買って」と言っていました。それで、ネット上のレビューでは簡単そうだったので、私一人で作れると思ひチャレンジしました。しかし、ネット情報だけでは娘が納得するものは完成しませんでした。一人では限界だったため、あるシェフに「助けて」とお願いしました。そしてついに完成することができました。そのシェフにお礼を言うと、「多くの方々に支えられて嬉しかったから、誰かを支えられたら嬉しいな。STAND BY ME」と笑っていました。今、あなたは誰かにとって必要とされている、また、誰かはおあなたにとって必要とされています。そばでいてくれるだけで、大きな存在です。将来、誰かのために生きてほしいと願います。ご卒業おめでとう。

3年2組 山本 七海

私は、高校生活を送って何事にも努力する大切さや日々の積み重ねが成功に繋がることが学びました。日高高校では1年生の頃から日頃の家庭学習の大切さを教えられていました。しかし、勉強があまり好きではない私はその事をきかんと受けとめず、安易なものしかとらえていませんでした。そして2年生になり大学受験の事を意識するようになり自分自身の努力の足りなさを痛感しました。それから必死に勉強し、評定平均を上げることができ、大学に行くことができました。また日々の積み重ねが大切な事は勉強だけでなくクラブ活動にも言える事だと思ひます。私は小学校から高校では小学校、中学校ではなかつた友達。テスト前などに分からない所を教えてくれたり、進路の相談に乗ってくれた先生。毎日お弁当を作ってくれて、私を支え続けてくれた家族。皆に助けられたおかげで、今こうして卒業をむかえることができていると思います。今までも本当にありがとうございました。

3年1組 宇藤 愛子

3年前に、私はこの日高高校に入りました。その時の期待と不安が胸がいっぱいでした。3年間を長いものと考えていました。しかし、時間はあっという間に過ぎ、卒業まで残り少なくなっていました。今更ですが、「本当に終わるんだ」と実感しています。

3年間の中でも、最後の1年が特に印象的でした。この1年は、新型コロナウイルスの影響により、友達と会えない日々が続き、行事も次々と中止・規模縮小となりました。コロナウイルスによって、皆さんの楽しい事が奪われ、今までは前までできていた事が制限されてしまいました。そのため、他の年の3年生より、友達と過ごした時間も思い出も、少なかつたかもしれませぬ。しかし、そんな生活の中でも、今まであたり前のように考えていた事のありがたさや、仲間と過ごした思い出の大切さを、これからはこの年に3年生になりました。これはこの年に3年生です。この経験を糧にして、自分の夢や目標に向かって進んでいきたいと考えています。

高校を卒業するにあたって、友達・先生・家族に感謝したいです。悩み事があった時相談に乗ってくれた友達。テスト前などに分からない所を教えてくれたり、進路の相談に乗ってくれた先生。毎日お弁当を作ってくれて、私を支え続けてくれた家族。皆に助けられたおかげで、今こうして卒業をむかえることができていると思います。今までも本当にありがとうございました。

最後に今年度は新型コロナウイルスの影響で今までもありがとうに出来ていた文化祭や体育祭などの学校行事が中止になったけど、自分達で案を出し合い、感染対策をしながら実施することが出来ました。この事から何事にも自分から行動しなければ何も始まりません。コロナに負けずあきらまないと、ただ受け身でいるかという事を心に留めながら生活していこうと思います。

あなたが日高高校で重なる3年間を、漢字一文字で表すと？四字熟語は何？川柳で一言は？今までも色々な「問い」をしてきましたが、期待と不安を抱えながらも想像以上に力強く応えてくれましたね。思いどおりしていくことはあきらまなかつたでしようが、あなたの直向きさに心から拍手を送ります。あなたなら大丈夫。どんな「今日」がやってくるか、柔らかに優しく生き抜いてくれることとでしよう。ある絵本作家が、その著書で「じょうぶな頭と、かしこい身体」が生きているヒントだと言っていました。私もそうありたいと願ひました。あなたにも教えておきます。私たちが暮らすこの世界があなたに何かしてくれたいことを待たずにはなく、この世界に何を成せるか問い続けてください。世界はあなたを求めています。あなたが創る新しい世界で、期待と不安の入り交る中에서도、あなた自身が生きる喜びを堪能できるように願ひ続けています。May the force be with you!

自分が今まで生きてきた中で、最も多くのことを学び経験出来たのが高校生活の3年間です。楽しかった事や嬉しかった事、悔しかった事やつらかった事、思い返せば色々なことがありました。中でも最も色濃く記憶に残っている事は所属していた野球部でのことです。同級生は全員で11人です。多いとは言えない人数ですが、みんなと最後まで野球が出来

たような苦しい事やきびしい練習がたくさんありました。しかし、最後まであきらめず、毎日練習し続けてきたことで私達の代の新人戦では目標にしていたベスト4に入ることができました。

この経験から私は、今やらなければならぬ事は何事にも全力に取り組み、努力していこうと思ひました。また、これから大きな壁にぶつかったとしても最後まであきらめず、自分の目標に向かい日々成長していこうと思ひます。

最後に今年度は新型コロナウイルスの影響で今までもありがとうに出来ていた文化祭や体育祭などの学校行事が中止になったけど、自分達で案を出し合い、感染対策をしながら実施することが出来ました。この事から何事にも自分から行動しなければ何も始まりません。コロナに負けずあきらまないと、ただ受け身でいるかという事を心に留めながら生活していこうと思います。

あなたが日高高校で重なる3年間を、漢字一文字で表すと？四字熟語は何？川柳で一言は？今までも色々な「問い」をしてきましたが、期待と不安を抱えながらも想像以上に力強く応えてくれましたね。思いどおりしていくことはあきらまなかつたでしようが、あなたの直向きさに心から拍手を送ります。あなたなら大丈夫。どんな「今日」がやってくるか、柔らかに優しく生き抜いてくれることとでしよう。ある絵本作家が、その著書で「じょうぶな頭と、かしこい身体」が生きているヒントだと言っていました。私もそうありたいと願ひました。あなたにも教えておきます。私たちが暮らすこの世界があなたに何かしてくれたいことを待たずにはなく、この世界に何を成せるか問い続けてください。世界はあなたを求めています。あなたが創る新しい世界で、期待と不安の入り交る中에서도、あなた自身が生きる喜びを堪能できるように願ひ続けています。May the force be with you!

自分が今まで生きてきた中で、最も多くのことを学び経験出来たのが高校生活の3年間です。楽しかった事や嬉しかった事、悔しかった事やつらかった事、思い返せば色々なことがありました。中でも最も色濃く記憶に残っている事は所属していた野球部でのことです。同級生は全員で11人です。多いとは言えない人数ですが、みんなと最後まで野球が出来

たような苦しい事やきびしい練習がたくさんありました。しかし、最後まであきらめず、毎日練習し続けてきたことで私達の代の新人戦では目標にしていたベスト4に入ることができました。

この経験から私は、今やらなければならぬ事は何事にも全力に取り組み、努力していこうと思ひました。また、これから大きな壁にぶつかったとしても最後まであきらめず、自分の目標に向かい日々成長していこうと思ひます。



たことを誇りに思います。しんどいこともたくさんありました。思うような成績を残せなかったり、チームをまとめることが出来なかったりと最上級生として情けない姿が続いた時期もありました。ケガや不振が続く僕自身がレギュラーから外れたのもこの頃でした。もう逃げ出したまいたいと思いましたが、本気で野球を辞めようと思ったこともありません。こんな状態の僕を支えてくれたのが同級生の存在でした。「大丈夫か」と声をかけてくれたり、「それ代わりやるよ」と言ったり、僕が弱っていた役割をみんなが分担してくれました。しかし、そんな中でも自分の気持ちに余裕が持てず、みんなに強く当たってしまったこともありましたが、それでも見放したりせず、最後まで支え続けてくれて本当にありがとうございました。みんな、本当にありがとうございました！！

人が生きていく中では、困ったり悩んだりすることはたくさんあります。そんな時、頼りになる仲間がいると、とても心強いです。僕自身、何度も同級生を中心にチームメイトの存在に助けられました。また、みんなと部室で話をしている時、嫌な事は全て忘れることが出来たし、何よりもすごく楽しかったです。部活はもろろんですが、普段の学校生活においてもたくさん素晴らしい友達と出会うことが出来ました。卒業後も、みんなと良い関係を続けていきたいです。

最後に、今までお世話になった先生方、友達本当にありがとうございました。

3年4組担任 中本 裕太

ついに、卒業式ですね。初めて担任を持たせてもらった3年間、本当に充実した日々をみんなと過ごしてきたんだなあとしみじみと思いついてます。騒がしい毎日のSHR。毎回、馬鹿なことをして笑かしてくれたLHR。球技大会や体育祭、文化祭に全力なみんなの姿。テスト期間中に放課後残った勉強会。一緒に生徒支援部に謝りに行ったこと。(間違いない、生徒支援部に一番お世話になった担任は僕です)

いろいろな思い出ができました。この思い出を笑いながら語り合える「つながり」は一生ものです。僕も地元に戻ったときに遊ぶ友達とは毎年同じ話をし、盛り上がりすぎています。結局、人は「独り」で生きていくのは難しいと思います。だから、この高校での「つながり」を大切にしてください。困ったときは支え合ってください。しんどいときは愚痴を言い合ってください。

さいごに。みんな、卒業おめでとう！幸せな人生を歩めることを願っています！！

3年4組 海員 洋人

長いようで短いような3年間の高校生活を振り返ってみて、色々な事を思い出しながら今の文章を書いています。この日高校で過ごした3年間はとても刺激的でした。高校生になると中学生の時とはまた違い、義務教育を終えたからなの少し羽目を外してしまい、先生にこっぴどく絞られた事も今となればいい思い出です。

つい3年前までは右も左も分からない、心も体もまだまだ未熟だった僕達をここまで育て上げてくれたのも先生方の御尽力のおかげだと常々感じています。

学校とは自分自身の可能性を見つける場所だと僕は思っています。

この3年間で自分のやりたい事を見つけて、それを生かせる場所を一緒に探し、自分の可能性に気付かせてくれた先生方には本当に感謝しかありません。

勉強だけでなく、仲間達と過ごした時間はとても有意義なものであると同時に、支えでもありました。高校を卒業してみんなバラバラになると思うと少し寂しいです。

大人になるにつれて今まで以上に辛く、しんどいことが絶対に待っていると思えます。そんな時こそ仲間達と過ごした楽しい思い出を思い出したり、高校生活で得た友達に愚痴を聞いてもらったり、これから今まで以上に支えてくれる存在になる友達は一生涯の宝物と言えると信じています。

3年5組担任 小川万里子

ご卒業おめでとうございます。3年前入学式で初めて皆さんと出会ったとき、まだ初々しさの残る中学生の面影で、緊張して式に臨んでいた様子を昨日のことのように思い出します。今3年経ち、こんなにも成長した皆さんを卒業生として送り出すことが出来、本当に感謝無量です。3年生は持ち上がり同じ5組の担任でしたが、コロナもあり大変な状況

のなか、こちらが何も言わなくても、主体的に勉強や部活動、学校行事等に熱心に取り組む様子を、いつも担任として誇らしく感じていました。

さて、これから皆さんが歩む10年後、20年後の未来はどのような社会になっていくのでしょうか。コロナをきっかけに世界が大きく変わりましたが、今後さらに脱炭素やデジタル化が進み、社会はもっと大きく変化していくでしょう。多様な価値観が共生するなかで、現在進行形の未来に備えられる人になってほしいと切に願っています！

3年5組 古部 了大

いよいよ、長いようであっという間の高校生活が終わり告げようとしています。思い返せばあの入学式の日から、もう3年。本当に思い出が詰まった時間でした。

1年生、初めての高校生活に戸惑いながらも、新しい生活、新しい友達が出てきて、期待を抱いていました。球技大会や文化祭、体育祭等、親交を深めて皆で協力する機会が絆を深めてくれました。1年生でやはり思い出深いのは修学旅行でしょう。初めて海外だった人も多く、日高ならではの良い経験だったと思います。2年生になると、クラスも一新され、新たな仲間も増えました。その中で、皆で一致団結して取り組んだ文化祭のダンスは、休み時間、放課後、休日返上で練習し、これまでに以上に繋がりや深め、本番は努力の成果を出せました。3年生になると、素直に受験シーズンの幕明けとなる筈でしたが予想だにしない状況になりました。友達にも、先生方にも会えない中で行き場の無い不安と悔しさがありました。再開後、新しい生活様式の中で最後の学校行事を開催できたことには大きな喜びと感謝で一杯でした。

3年間を通してみると、沢山の出来事がありました。部活動に打ち込んだり、目標に向かって勉強に励んだり、楽しいこと、苦しいこと、楽しいこと、一緒に過ごしたこと、楽しさを分かち合えたこと、仲間がいてくれてくれたこと、嬉しかったこと、でもやはり、一番の思い出はいつもの変わらない共に笑い合い、学び合い、切磋琢磨した日常の中にあったのかもしれない。私達はこの高校生活で、大きく成長することができました。これも一重に、先生の励まされた指導のおかげです。先生方と、いつも、どんな時も支えてくれる保護者の方々、地域の皆様のおかげでした。本当にありがとうございました。卒業してもただ離れても心は一つ。これからも助け合いながら、挑戦を続けましょう。

3年6組担任 中前 勝吾

6組の皆さん、卒業おめでとうございませう。君たちは附属中学校から同じく、高校生活を含め6年間学校生活を共にしてきました。君たちとは、中学校3年生の卒業研究の頃からの長い付き合いですから、一人一人の成長を強く実感しています。6組は、1年生の入学当初からクラスでの活動のほとんどを自分たちで上手く分担し協力して取り組んでいて、何事も安心して任せられること出来るクラスでした。

今年度は、3年生の大切な時期であるにも関わらず、新型コロナウイルス感染症の影響で、予測できない状況が続き大変でしたが、無事卒業を迎えることが出来ました。

これからは自分一人で判断し行動しなければなりません。高校生活で得た経験は、成功、失敗に関わらず、必ず将来生きていく上での糧になるでしょう。皆さんの人生は今始まったばかりです。この先20年後、皆さん

贈ることば

附属中学生徒会 副会長

2年A組 柏木洋一郎

ご卒業おめでとうございます。私たちが在校生は、先輩方から目標とすべき姿を示していただきました。学校全体で行われる交流会では、私たちが自ら話しかけづらくても、先輩方がグループを率先してまとめてくださり、たいへん有意義な時間を過ごすことができました。また、専門委員会では、最初は意見が言えるのか不安でしたが、先輩方から優しく聞いてくださったり、和やかな雰囲気を作ってくださったおかげで、自信を持って自分の意見を発言することができました。

このように、先輩方が学校の中心となって、私たち全員が楽しさを共有できるように準備を重ねてくださり、そして思いやりを持って行動されている姿はたいへん素敵でした。3年生の先輩方に示していたいただいた姿を目標に、専門委員会や気付いた「相手」を思いやることの大切さを日々意識していきます。そこからより良い学校を築き上げるため、最上級生となる私自身が、お手本になれるように

んはどのような人生を送っているのでしょうか。とても楽しみです。頑張ってください。

3年6組 今井 佑奈

私は、この学校で6年間お世話になりました。高校生活ではたくさんの方々に支えて頂き、充実した毎日を送ることができました。この場をお借りして、感謝の気持ちを伝えたいと思います。

始めに、先生方へ。私はたくさん先生方にお世話になりました。私が苦手だった数学や英語の担当の先生方は、私の勉強法について答えを見ながら分析・指導をしてくださりました。受験の面接練習では、私を担当していなかった先生もご指導くださいました。また、3年間担任してくださった中前先生は、進路相談や、受験でもたくさん支えてくださいました。私たち6組は皆、中前先生が担任で良かったと思っています。本当にありがとうございました。ありがとうございます。

次に、クラスのみんなへ。6年間は長いようで、とても短かったです。

最後に家族へ。18年間、いっぱい迷惑をかけた、怒らせたこともあったりしました。でも、どんな時も味方を作ってくれてありがとう。たくさん送り迎えしてくれてありがとう。私を大切に育ててくれてありがとう。これからたまにしか会えなくなりますが、一生懸命生きていこうと思います。これからもお世話になりますが、よろしくお願ひします。

小さな幸せを大切に、日々感謝しながら生きていこうと思います。ここで過ごした6年間に心に残る。

日高高校生徒会 会長

2年5組 中村 光希

3年生の皆さん、御卒業おめでとうございます。卒業を迎えるにあたり、今のようなことを感じているでしょうか。昨年、新型コロナウイルスの影響で、なかなか思い通りの生活を送ることができず、日々「不安」や「緊張」が伴っていたことだと思います。しかし、それに負けじと必死に進路実現に向けて、努力している姿が私たちが在校生にとって誇らしく思われました。

先輩方と過ごした2年間は、私たちがとって非常に貴重なものでした。入学した当初はまだ何も分からず、不安が多かった私たちに多くのことを教えてくださいました。クラブ活動においては、私たちの実力向上のため、様々なアド

6組はとても居心地の良いクラスでした。みんなでお互いを尊重しながら、たくさんのお互いを尊重しながら、たくさんの思い出を作れてとても幸せです。最後の1年はコロナで休校期間は会えなかったし、行事も縮小でやり残したところもあるけれど、この時期を経験したからこそ仲間との大切さを実感しています。最高の6年間をありがとう。またみんなで集まって思い出話ができる日を楽しみにしています。

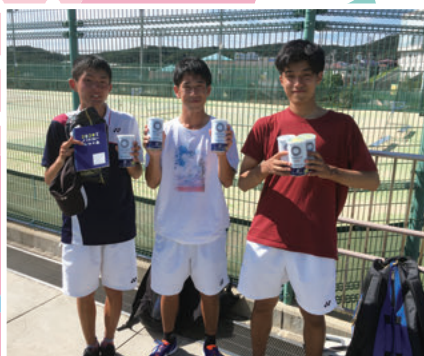
最後に家族へ。18年間、いっぱい迷惑をかけた、怒らせたこともあったりしました。でも、どんな時も味方を作ってくれてありがとう。たくさん送り迎えしてくれてありがとう。私を大切に育ててくれてありがとう。これからたまにしか会えなくなりますが、一生懸命生きていこうと思います。これからもお世話になりますが、よろしくお願ひします。

小さな幸せを大切に、日々感謝しながら生きていこうと思います。ここで過ごした6年間に心に残る。

バイスをくんだり、熱心に取り組み姿を見せることで私たちのことを引っぱってくださいます。最初は、自分達で頑張っても上手くいかず、先輩方の「力」に頼っていたことに改めて気づかされました。そして開催が困難であろうと思われた球技大会や体育祭などの学校行事も無事、開催することができ、大いに盛り上がりました。その中でも、先輩方は先陣を切って盛り上げてくれ、私たちを包み込むように、楽しく、活気のある雰囲気にしてくれました。先輩方から学ぶべきものが、学校生活を共にするうえで、本当にたくさんあったと感じています。

この春からは、それぞれの夢に向かって、新たなスタートを切ると思います。新しい環境で新たな挑戦をすることが増え、様々な壁にぶつかることがあるかもしれませんが、これまでやってきた自分と仲間を信じ、明るい未来を掴むため、諦めずに挑戦して行って下さい。私たちが在校生も先輩方から学ばせてもらったことを自分の力に変え、日々前進していきます。体調に十分に気を付けて、これからも夢の実現に向かって進んで行って下さい。皆さんのさらなる飛躍を期待しています。

附属中学校



クラブ活動



クラブ成績

高校の部

体育部

◆弓道部

令和2年度和歌山県高等学校弓道選手権大会
男子団体 準優勝
野口 陽生・水野 和史
大沼拳史郎
男子団体 3位
平野 嵩詞・池田 康誠
男子個人 優勝
畑 皓介

男子個人 8位
畑 皓介

女子個人 4位
池田 康誠

女子個人 7位
古川 琴那

女子個人 8位
岩崎 沙紀

女子個人 6位
辻本 琴未

女子個人 3位
辻本 琴未

女子個人 7位
古川 琴那

女子個人 8位
岩崎 沙紀

女子個人 10位
湯川 可蓮

女子個人 10位
湯川 可蓮

令和2年度近畿高等学校弓道大会
男子団体 ベスト8(5位)
池田 康誠・平野 嵩詞
野口 陽生・大沼拳史郎
畑 皓介

令和2年度和歌山県高等学校弓道新人大会
男子個人 5位
畑 皓介

男子個人 10位
岡本 蒼生

1年生の部 優勝
岡本 蒼生

女子団体 準優勝
岡本 蒼生

女子個人 5位
古川 琴那

女子個人 5位
古川 琴那

女子個人 5位
古川 琴那

◆硬式テニス部

第9回和歌山県公立高等学校テニス大会
男子個人 5位
畑 皓介

男子個人 9位
岩崎 沙紀

女子個人 9位
岩崎 沙紀

男子個人 5位
畑 皓介

◆陸上部

第53回近畿高等学校ユース陸上競技対校選手権大会
2年女子ハンマー投げ 準優勝
森口菜々子

令和2年度和歌山県陸上競技選手権
男子三段跳び 第3位
白井 駿希

女子ハンマー投げ 第2位
森口菜々子

第53回和歌山県高等学校ユース陸上競技対校選手権大会
1年男子1500m 優勝
三原 涼雅

1年男子走り高跳 優勝
小宮 泰誠

2年男子走り高跳 第3位
土屋 拓士

2年男子1000m 第3位
南 敦也

2年男子三段跳 第3位
白井 駿希

1年男子5000m 優勝
三原 涼雅

2年女子砲丸投 第2位
森口菜々子

1年女子砲丸投 第3位
大前菜々美

2年女子ハンマー投 優勝
森口菜々子

1年女子ハンマー投 第2位
大前菜々美

女子個人 9位
岩崎 沙紀

男子個人 5位
畑 皓介

女子個人 9位
岩崎 沙紀

男子個人 5位
畑 皓介

◆ソフトテニス部

令和2年度和歌山県高等学校ソフトテニス新人選手権大会
男子個人 2位
片山 剛志・江川 優那

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

男子個人 1位
純輝・有本 悠真

◆山岳部

令和2年度和歌山県高等学校秋季大会登山競技の部
団体 7位
中松宗一郎・望月 駿

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

男子個人 3位
紀田 大実

中学校の部

体育部

日高地方中学校総合体育大会
8月1日(土)・2日(日)

男子個人 ベスト16
丸田 祐大・三好 瑛太

女子個人 ベスト16
大畑 惺鈴・濱本 琴心

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

以上、和歌山県大会に出場。

和歌山県中学校新人大会
11月8日(日)

男子個人 ベスト16
丸田 祐大・三好 瑛太

女子個人 ベスト16
大畑 惺鈴・濱本 琴心

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛

男子個人 3位
小早川琉愛



緊急特集 自宅トレーニングのすすめ ~ジムも必要ないよね?~

基本的に身体を動かすことが好きな自分ですが、最近 YouTube などを「筋トレ」などと検索するとあるわあるわ…わくわくしてきますよね?! 自分のために作ってくれたような動画がたくさんです。最近、外に出れなくて運動できないよーと嘆く、みなさんのために自宅でもできるお勧めの動画を紹介したいと思います。

林ケイスケ uFit チャンネル



初級~中級といった感じで、やさしい運動が特徴です。適度に汗がかけて楽しくなってきます。身体を変えたくなかったら今すぐやってみよう!

BOOST ATHLETES メトロンブログ



いかついおにいちゃんかと思えば、すごい丁寧に筋トレの指導してくれるやさしいおにいちゃんでした。意外と内容は中級~上級で器具を使った筋トレも特徴的です。トレーニングが終わったあと「ふっー」と言いたくなったらはまった証拠。

フィットネスメイト ヒロ



さあ…ここまで来たら理想の身体を求めたくなってきます。どれもマジきついです。基本心拍数をあげることが必要なためかなり負荷を求められます。身体に切れと締まりをあなたに与えてくれるでしょう。ぜひあなたのミトコンドリアを増やしましょう。「しんどい…」を「気持ちいい!」に変えていきましょう。

まめたまの筋トレ日記



可愛い顔にだまされてはいけません。こいつら鬼です。器具を使わない筋トレで高負荷を常に求めてきます。あと 20 秒の絶望をあなたに与えてくれるでしょう。バキバキの背中と腹筋、太い胸筋は約束されています。筋肉痛でもだえることうけあい。

どうでしたか? 自宅トレは1日やったからといってすぐ変化するものではありません。コツコツ毎日できるものを選んで自分にあったものを選ぶ必要があると思います。あと食事管理は食事制限することではないので極端なダイエットはやめましょう! 動画にもありますが、どれだけ食べるのではなくて何を食べるかが大事です。基本の栄養摂取とエネルギーは必ずとりましょう! 筋トレの効果がでていれば、たまに外食ですませても体重がリバウンドしにくくなっているはず。ちなみにお酒は筋トレと相性が悪いとされています。効果を高めたい場合はトレーニングが終わったらプロテインなどのたんぱく質を取りましょう。あと身体に違和感がある場合は医療機関などで診てもらいましょう (:^ω^)

作成: (副会長) 辻本 総司



BSBBS ウィーク

