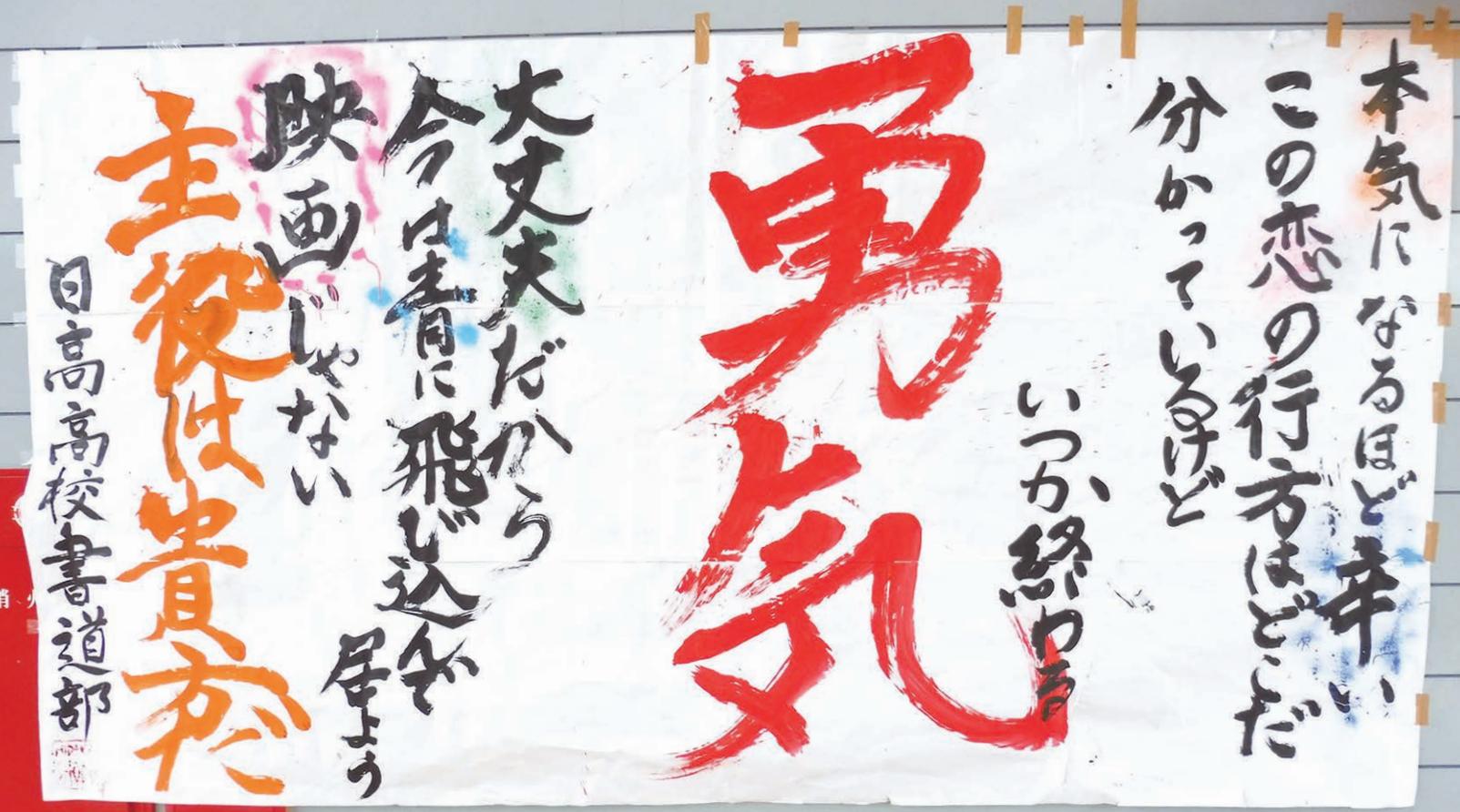




発行 一般社団法人 双成会
責任者 源地 勇人

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 |
| BSSBS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切に努力しました。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ました。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、すべてが繋がっていきます。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になりま。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くことでしょう。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ると思います。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った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 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ました。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」のできる人になるという話をし、「自立」を目標の

れになりながら山を探索し、和歌山の自然や歴史について学びました。中学校生活2年目、特に印象に残っているのは日高クエストです。熊野本宮大社で外国人インタビューを行い、外国の方と交流することにより、積極性やコミュニケーション力を身につけられました。このような体験で得た力を活かして、3年生になってより成長していこうと考えていました。

3年B組 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っ。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。

「私たちが常に失敗を恐れず、挑戦する気持ちを絶やさず、いろいろな経験を糧とし、心身ともに成長していくことを誓います。」3年前の入学式の日、私はそう述べた。この3年間、たくさんの宿題や課題、発表に追われ、乗り越え、たくさんの貴重な体験をし、たくさんの楽しみや喜びを共有してきた私たち40人は、間違いなく成長したと言えるだろう。私たちは、高校生になっても、中学校生活の中で培ってきた様々なスキルや抜群のチームワークを活かして、さらに成長していくことを誓います。

高校

3年1組担任 尾崎 香里

ご卒業おめでとう。3年間、たくさんの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、「多くの方を支えられたら嬉しいから、誰かを支えられたら嬉しいから、STANDBY 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、誰かあなたに必要とされている、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3組担任 宮崎 裕之

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？今まで色んな「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。思いどおりにいくことはあきらめず、なにか拍子を送ります。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ていくこととしましょう。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っています。あなたにも教えるべきです。私たちが暮らすこの世界があなたに何かしてくれ、この世界を待たずにはなく、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、あなた自身が生きる喜びを堪能できるように願っています。

3年3組 中井 健太郎

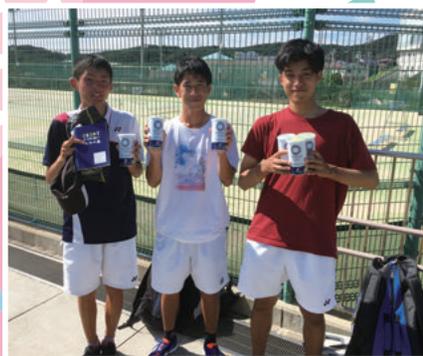
自分が今まで生きてきた中で、最も多くのことを学び経験出来たのが高校生活の3年間です。楽しかった事や嬉しかった事、思い返せば色々な事がありました。中でも最も色濃く記憶に残っている事は所属していた野球部でのことです。同級生は全員ですが、みんなと最後まで野球が出来たような苦しい事やきびしい練習がたくさんありました。しかし、最後まであきらめず、毎日練習し続けてきたことで私達の代の新人戦では目標にしていたベスト4に入ることができました。この経験から私は、今やらなければならぬ事は何事にも全力に取り組み、努力していこうと思ひました。また、これから大きな壁にぶつかったとしても最後まであきらめず、自分の目標に向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のように出来ていなかっ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めず、ただただ幸せであるかという事を心に留めながら生活していこうと思ひます。

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。今までのように進んで行きたいと願っています。



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
古川 琴那

女子個人 10位
湯川 可蓮

女子個人 6位
坂口亜沙美

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
古川 琴那

女子個人 10位
湯川 可蓮

女子個人 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

◆硬式テニス部

第9回和歌山県公立高等学校テニス大会
男子団体 3位
津村 悠斗・北出 温暉
片岡 拓己・石川 知貴
濱口 晴紀・橋本 達貴
上道 大樹・大嶽 翼
男子個人 5位
畑 皓介

女子個人 9位
岩崎 沙紀

令和2年度第28回近畿高等学校弓道選抜大会
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
男子団体 2位
片山 剛志・江川 優那
若林 音和・山下 朝陽
久喜 大雅・山下 青空
下田 純輝・有本 悠真
男子個人 1位
片山 剛志・江川 優那
女子個人 2位
岩崎 涼・中西 愛
清村 杏子・戸根 乙翠
女子個人 5位
岩崎 涼・中西 愛

男子個人 5位
畑 皓介

男子個人 3位
紀田 大実

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
更井慎太郎

男子個人 5位
畑 皓介

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 3位
小早川琉愛

女子個人 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)

◆ソフトテニス部
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

女子個人 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

◆ソフトテニス部

男子個人

女子個人

男子個人



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



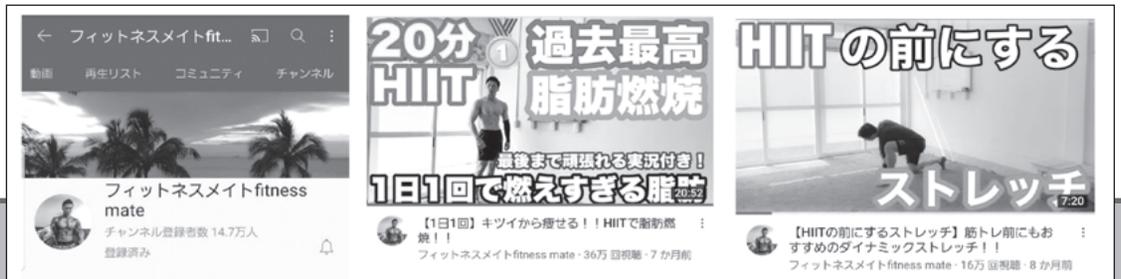
初級~中級といった感じで、やさしい運動が特徴です。適度に汗がかけて楽しくなってきます。身体を変えたくなかったら今すぐやってみよう!

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

