



# 肩 車

かた ぐるま

第 27 号

発行所  
狭山ヶ丘高等学校 P T A  
発行責任者 高見澤 ナオミ  
〒358-0011 入間市下藤沢981  
TEL (04) 2962-3844



P T A 会長 高見澤 ナオミ

## 生徒達の

## バックアップ

## として

明けましておめでとうございませう。皆様にはすこやかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より P T A 活動にご理解ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

平成22年度の P T A 活動は、7月に日光方面、11月に鎌倉への研修旅行を実施し、多くの保護者の皆様にご参加頂くことが出来ました。また、新校舎及び敷地整備完成後初の狭高祭は、天候にも恵まれ、盛大に開催されました。P T A として参加した模擬店はどれも美味しいと評判で、子ども達の狭高祭に花を添えることが出来ました。

また来る2月には外部より講師をお招きしての父母教室を予定しておりますので、沢山の皆様のご参加をお勧め致します。

更に今年度は創立50周年の記念すべき年にあたり、お祝い、記念誌が間もなく発行される予定ですので、どうぞお楽しみ頂きますようご案内致します。

さて、狭山ヶ丘高校では、昭和62年から海外語学研修を、平成12年から海外修学旅行を実施して下さっております。「百聞は一見に如かず」と言いますが、自分の目で見て、自分で体験することは、何よりの経験だと思います。昔、真珠やダイヤ

ヤモンドなどの鑑定士を養成するには、来る日も来る日も「本物」だけを見せ、本物を見極める目を養ったと聞きました。修学旅行に限らず、何事も本物に触れ本物を見、実際に体験してそこから学び取ることで、大切な何かを得ることができると思います。学校のご配慮に感謝いたします。

私達保護者は、校長先生をはじめ狭山ヶ丘高校の先生方の熱心なご指導を頂き、実際に様々な P T A 活動に携わることによって、子ども達と共に成長させて頂いています。そして、更には、多くの保護者の方々が P T A 活動にご参加下さること

で、狭山ヶ丘高校の生徒達の学校生活のバックアップにつながると思っております。



校長 小川 義男

## 私立学校生徒の

## 人権を思う

学への補助金は、入学生徒がオーバーした場合にも、定員数でしか給付されない。その上巨額のペナルティーが課せられる。三百人の所に五百四人を入学させた全責任は私にあるが、その年度、本校に課せられたペナルティーは一億七千万円である。耐震も考え新校舎を建設した年にこれなのだから、政治、行政に対する不信が生まれたとしても、頭から否定することは難しく、親の負担こそゼロだが、国民、県民の総支出という見地から見ると、決して安上がりな学校ではないのである。

公立高等学校は授業料が只になった。「ずいぶん財政的にゆとりのある国家だなあ」と私は感心する。まるで国の借金など一文もない。公立高校に対しては教職員の人件費に始まり、施設の建設から維持に至るすべての経費が公費で負担されている。その額は、生徒一人あたり年間およそ百二万円である。公立高等学校は、親の負担こそゼロだが、国民、県民の総支出という見地から見ると、決して安上がりな学校ではないのである。

これに対し、埼玉県における私立高校運営費補助金は、生徒一人当たり二十四万円、全国最低である。県立との間には、実に七十八万円の差がある。しかも私学への補助金は、入学生徒がオーバーした場合にも、定員数でしか給付されない。その上巨額のペナルティーが課せられる。三百人の所に五百四人を入学させた全責任は私にあるが、その年度、本校に課せられたペナルティーは一億七千万円である。耐震も考え新校舎を建設した年にこれなのだから、政治、行政に対する不信が生まれたとしても、頭から否定することは難しく、親の負担こそゼロだが、国民、県民の総支出という見地から見ると、決して安上がりな学校ではないのである。

公共団体は、その自主性を尊重しつつ、助成その他の適当な方法によって私立学校教育の振興に努めなければならぬ。」  
国及び県は、私立高校に對しても公立と全く同じ、生徒一人当たり百二万円を支給すべきである。その上で私立学校は、保護者の認めるだけの授業料を徴収し、それに相応しい充実した教育を行う。これが、ごくごく当たり前の常識というものである。  
このため私は、県私立中高協会の会長として全力を尽くしている。また山下全代 P T A 副会長には、県保護者連副会長としてもご協力頂いている。  
生徒たちの人権のため保護者も教職員も、手を携えて戦わねばならないと思うのである。  
共に、今年一年も皆様にとつて実り多き年でありませうとお祈りいたします。

# Dreams come true!

## — 夢に向かう君たちへ! 先輩からの伝言 —

みなさんは、どんなときにワクワクしますか?

考えるだけで元気になることはありますか?

「思い浮かべるだけでワクワクすること・・・」

夢とは、そういうものではないでしょうか?

「今は、受験のことで頭がいっぱいで、夢なんて考えている暇なんてない!」

そんな声も聞こえてくるかもしれません

でも、志望大学や将来のことを考えただけでワクワクするとしたら・・・

それはもう、ステキな夢なのではないでしょうか

狭丘の卒業生も高校時代みなさんと同じように悩み、そして前へと進みました

その原動力となったものは何だったのでしょうか?

さあ、先輩からの伝言

「夢のスイッチ」をカチッと押ししてみましよう



### 私を変えた

### 2つの言葉

平成一八年度卒業生



市ノ川めぐみ

学校から今回の原稿の依頼を受けた時、数年前の懐かしい気持が蘇りました。受験を控えての進路への迷い、夢についての疑問。私が夢をかなえた先輩にあてはまるかはわかりませんが、この場を借りて、私を変えた2つの言葉を紹介させて頂こうと思います。

在学中の私には、実は、特に夢はありませんでした。だから、なんで勉強しなきゃならないの?とか、大学に行く意味って何?とか、そういういった疑問を常に抱いていました。

そんな時出会ったのが、「明日ではもう遅い、賢人はすでに済ませている」という言葉と、「今の自分を支えてくれるのは、昔頑張った自分だけ」という言葉です。

既に耳にしたことのある方もいるかもしれませんがね。私はこの言葉に出会って、この言葉を自分なりに考え、自分に「将来夢が見つかったときに後悔しないよう、今日の前にあることを全力

でやろう! 勉強、大学受験は別に何かになるためにするんじゃない。ある時、夢が出来た自分を支えてあげられるようにするんだ!」

と言いついて聞かせて勉強に取り組みようになりました。

そんなの、夢が見つかったからやればって思うかもしれませんが、それが遅いんです。人生長くても百年、もうすぐ5分の1地点です。残りの人生のいついかなる時に、夢が見つかるかわかりません。それがどんな夢であれ、その時、いざ始めようと思っても、時間は待つてはくれません。もつと前から努力していた人は、あなたよりも夢に近いところにいるでしょう。

その時、きつと後悔します。どんなことでも、意味があるかどうかは自分自身にかかっています。常に全力で物事に取り組んでいけば、いざ夢と対峙した時に、今までの全ての事象は意味あるものへと変化し、即戦力になります。私はそう信じています。

だから、今、自分の夢が見つからなくて何をしたらいいのかわからなくても、

と、あえず、自分のできる



▶ 高校時代 一列目中央

OG市ノ川さんプロフィール  
平成一九年本校卒業。平成一九年早稲田大学法学部入学。現在4年生、労働法ゼミに所属。

### 今、先輩の皆さんへ 伝えたいこと

平成一三年度卒業生



大橋 智

皆さんこんにちは。私は、現在、都市銀行の法務セクションで勤務しております、

本校OBの大橋智と申します。

私が、将来の夢を明確に持ち、それに向かって実際に努力しようと思いついた時期は、おそらく高校2年の夏休みだったと思います。きつかけは、当時、私が住んでいた所沢市の姉妹都市である安養市(韓国)への交換ホームステイに参加した際のことでした。

ソウル市内を車で移動中、車窓からの大使館街を見て、中学校時代に憧れていた外交官への夢が再燃したこと。また、ホームステイ先の同学年の高校生が、自分の将来を確りと考え、懸命に努力していた姿に刺激を受けたこと。特に何かに向かって努力しているわけでもない自分の無益な日常に、強烈な不安感・危機感を持つたこと、などが挙げられると思います。

この時以来、思い描く将来を自分の力で実現出来るよう、少しずつでもやれることをやっていこう、と考えるようになりました。

時の経過につれて、外交官・弁護士・大企業のビジネスマン等、将来の夢は行ったり来たりしました。しかし、他者にはないプロフェッショナルなスキルを持ち、勤務場所や時代等が変わろうとも「海外・国内の

優秀な人々と共に仕事をしたいける自分でありたい」という、大きな方向性に全く変化はありませんでした。



▲北京旅行でのひとコマ

私の拙い経験から、後輩の皆さんへ出来るアドバイスとしては、周囲の話を聞くことは非常に大切ですが、最後は自分の気持ちを大切にする事。そして、卒業後も付き合い合っている友人を、高校在学中に出来れば何人か作る事。この2点があると思います。前者については、強い気持ちを持ち、それを信じて進んだ人ほど、現時点でも輝きを保っている事。後者については、昔話をして盛り上がる友人の存在は、やはり大切だなとしばしば実感することからです。

将来像に、ほんの少しづつではありますが、しかし確実に近づきつつあるのかなと感じています。今後も色々あるでしょうが、若くて優秀な皆さんと共に、日々頑張っていきたいと思っています。

**OB大橋さんプロフィール**  
平成一四年本校卒業。平成一八年早稲田大学法学部卒業。平成二〇年慶應義塾大学法学研究科(法科大学院)修了。平成二二年司法修習修了(新六二期)。平成二二年第二東京弁護士会登録。平成二三年都市銀行入行。

**夢を支えた本との出逢い**  
平成一三年度卒業生



英語科教諭 中村 詩帆

た将来像に、ほんの少しづつではありますが、しかし確実に近づきつつあるのかなと感じています。今後も色々あるでしょうが、若くて優秀な皆さんと共に、日々頑張っていきたいと思っています。

か、不安は尽きなかったように思います。そんな時に会ったのが黒柳徹子の「トットちゃん」とトットちゃんたち」という本です。生まれてからずっと戦争と貧困しか知らない絶望的な状況で、不満や文句を言うことなく、本当に純粋な子どもたちのエピソードの一つ一つにハンマーで殴られたような衝撃を受けました。

病院を訪れた黒柳徹子に「あなたの幸せをお祈りします。」と言った死の床にある少年。将来の夢は「生きていきたい。」と言った子。食べるものや住む場所はおろか、明日への希望を持つことすら困難な国は世界中に現在も沢山あります。先進国に住む人々はたった20%に過ぎないと言われています。

こんなに恵まれた環境に居ることを最大限に生かしたい。その想いが今も変わらず私の支えとなっていてます。読書は世界を広げ、自分を成長させる絶好の機会を与えてくれます。

高校生の皆さんは今、将来へ向かっての期待や不安の入り混じる真つ只中にあると思います。しかしそれも時間がたつと、がむしゃらでひたむきだった自分が

とても微笑ましく思える時が来ます。そしてきつと世界のどこかであなたとの出会いを必要として待っている人がいるはず。ぜひ自らの手で未来を切り開いていってください。

中村先生プロフィール  
高校時代の部活動、剣道部。平成一四年本校卒業。平成一九年津田塾大学学芸学部国際関係学科卒業。

あの時夢を支えたお弁当の思い出  
平成一五年度卒業生



高校時代 左から二八目

私が使っていた弁当箱は、保温性に優れたもので、巨大な茶筒のような形をしていました。「温かいまま食べられるから」と母に持たされた大きくて重たく親父臭い弁当箱を持ち運ぶのは、はつきり言って億劫だった。そんな時だった。当時の陸上部員は、お昼になると部室の前に集まって昼食を食べるのが習慣で、真冬でもぶるぶる震えながら外で食べた。私が、悴む手で取り出した弁当箱の中には「温くなった味噌汁」が入っていた。保温性が高いとは

車通学の私が出るのは6時50分頃だった。2、3年生になり、試合に出られるようになってからは、自主練習をするために6時30分に家を出ることもあったが、母は文句も言わず時間に合わせて弁当を作ってくれた。そんな母に「体重が増えるから脂質の高いものは入れるな」などの文句をつけることもあった。今思えば本当に酷いことをした。



私が多感すると共に、ほつと温かい気持ちになれるのである。

教師となった今、私は自分の高校時代を振り返る機会が多くなった。授業や部活動、友人の顔などが懐かしく浮かんでくる中で、あの「温い味噌汁」の味は一層鮮明に思い出す。その度に、両親や多くの人の支えがあったから今の自分があることを実感すると共に、



第一回奥行きし駅伝競走大会 平成15年1月26日

いえ限度がある。しかし、その「温い味噌汁」が、やけに美味しかった。私を想う母の気持ちが沁みってくるように感じた。

高校時代 一列目中央  
渡邊先生プロフィール  
高校時代の部活動、陸上部。平成一六年本校卒業。平成二二年日本体育大学体育学科卒業。現在陸上部顧問。

**小川校長先生講演会**  
**「勉強する子どもに育てる方法」**  
 7月17日(出)14時〜本校小講堂  
 10月30日(出)14時〜狭山市市民会館

保護者 安東 みどり

ニュースで流れる虐待の話題から始まり、しつけや校長先生の体験談、戦後教育（デュイ理論）等、今の教育の中で貴重な事を沢山教えて頂きました。



勉強する子どもに育てる

勉強は難しいもの、苦しいもの、思いがちですが、「己を極限まで追い込んだ時、人間の脳は神がかりの様な力を発揮する事がある」のだそうです。受験の時など、神がかり的能力を発揮するのかもしれない。

勉強する子どもに育てるために大切なのは、「音読」をする事です。読みながら聞く事で言葉が自分の物になっていくそうです。「書きことばが肉体化されるのだ」と。多くの本と出会い、心を豊かにし、多くの言葉を知り、綺麗な言葉が使えらると、人柄までも美しく映ります。我が子にも、学ばせ楽しさコツを習得して、勉強が生活習慣の一部になることを願います。

そして、土台となる家庭生活、家族が一緒に食事を取り、会話をすることの大切さを改めて実感し、校長先生のお人柄溢れるお話に、感銘を受けた講演会でした。

**養護の坂中先生にお聞きしました**  
**学習効果をアップさせる健康管理の3原則**  
 十分な栄養・睡眠・運動が大切です



養護 坂中 かつよ先生

**栄養** 栄養バランスが取れた食事で目と脳をパワーアップ！



「朝ごはんが大切」脳を働かせるには脳のエネルギー源であるブドウ糖が不可欠。特に午前中の集中力には、朝食の炭水化物が欠かせません。（サプリメントではなく食事で摂りましょう。）

- \*糖や脂肪等の代謝を助けるビタミンB群を（豚肉、卵、納豆）
- \*疲れ目、乾燥肌にビタミンAを（緑黄色野菜、うなぎ）
- \*心を落ち着かせるカルシウムを（小魚、ミルク）
- \*風邪予防にビタミンCを（みかん、野菜類）
- \*便秘を良くする食物繊維を（根菜）

☆夕食や夜食は就寝2時間前までに終わっているようにしましょう。

**睡眠**



\*深い睡眠によって学習内容が記憶されます。  
 \*睡眠時間はほぼ一定にしましょう。  
 （睡眠が不足しがちになると、情緒不安定でイライラしたり、集中力が低下するといった精神的な症状だけでなく、肌荒れ・頭痛・免疫力の低下により風邪を引きやすくなることもあります。）

**運動**



\*適度な運動で心も体もリフレッシュ！  
 \*軽い運動や散歩、ストレッチで緊張を和らげましょう



周りで支える人達はゆったりとした気持ちで見守り、環境を整えてあげることが大切です。

**脳にエネルギーを補給するハチミツ料理**

**豚ばらハチミツみそ角煮 作り方**



材料 豚バラ肉(かたまり)600g、  
 八丁みそ大さじ3、A(ハチミツ大さじ4、酒1/2カップ)、辛子少々

- ①豚肉は2cm幅に切り、熱したフライパンに入れて中火で表面をこんがり焼きつける。全体に焼き色がつけいたら、熱湯をかけて脂を落とす。
- ②なべにAと水1/2カップを合わせ、八丁みそをとき入れる。
- ③ ①を加え、落とし蓋をする。煮立ったら弱火にして、40~50分コトコトと煮る。
- ④豚肉がやわらかくなり、煮汁がほとんどなくなったら出来上がり、好みでとき辛子を添える。

**牛ハチミツしぐれ煮**

材料 牛こま切れ肉300g、  
 A(ハチミツ大さじ3、赤ワイン1/4カップ)、しょうゆ大さじ3、花山椒小さじ1



- 作り方**
- ①なべにAと水1/4カップを合わせる。煮立ったところに牛肉を入れて、さっと火を通す。
  - ②弱火にして、ときどき混ぜて汁けがなくなるまで煮る。



### 第51回 狭高祭



2010.9.4・5

### 模擬店(3年生) 人気投票ベスト3

- 1位 I組 タピオカジュースとチュロス
- 2位 G組 たこ焼き(クルコロ焼き)
- 3位 J組 ゼリー

### 売上げベスト3

- 1位 J組 ゼリー 283,162円
- 2位 I組 タピオカジュースとチュロス 228,697円
- 3位 D組 焼そば フランクフルト 168,000円

### 生徒会企画2010 Tシャツデザイン 狭丘コレクション 優勝クラス

- 3 学年E組 (177票)
- 2 学年B組 (161票)
- 1 学年B組 (39票)



入間・東京地区は、恒例のカレーを出店する事になりました。今年は九〇〇食を目標に、涙を流しながら玉ねぎを切り、餡色になるまで炒め、皆さんの努力がなければ、あのおいしいカレーは出来ませんでした。今年も例年になく暑い狭高祭になり、テントの中はむし風呂状態。熱中症は大丈夫か、売れ行きはどうか、と



入間・東京地区  
相良 千鶴子

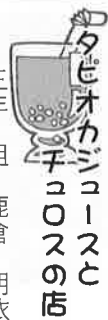
### 模擬店を終えて

言いたい事を言い合った結果として行きづまった時もありましたが、討論することで良い方向へ進めたのだと思います。さらに誰一人として冷めた人がおらず、自らが自らの出来る最大限の事を行ってくれました。そして、担任の山田先生の



模擬店は カレーライス・焼鳥・ホットドック・じゃがバター・合格饅頭等を作りました！

心配したのですが、好評で一安心でした。これも理事一人一人の汗と涙のお陰と心から感謝しています。また、来年もおいしいカレー作り頑張りますよ。



三年I組 鹿倉 朋依  
私達三年I組は模擬店優勝クラスに選ばれましたが、I組が得た物は何だったのか考えてみました。それは、強いて言葉にするのなら、「固い絆なのだと思います。I組の三十人だからこそ成し得た事がたくさんあり、男女の仲の良さは学校一だと確信しています。また、

大人の意見も吸収できる良い機会でした。労働することの大変さや不安を乗り越えた私達は、一歩成長したと共にクラスが一層まとまり、三年I組の大きな財産となりました。ご協力下さった皆さん、I組のみんな、ありがとうございました。

**日光方面**  
7月14日(水)  
光徳牧場  
↓  
日光アストリアホテル  
(昼食)  
↓  
日光東照宮  
↓  
足尾銅山



▲日光東照宮

午後は日光東照宮へと向いました。世界遺産にも指定されているそうで、海外の方の姿もよく見かけました。私自身も、長い歴史を持つものだけが放つ不思議な力にすっかり魅了されました。

今回最初に訪れた光徳牧場とリゾートホテルは、白樺やミズナラの美しい奥日光の高原にありました。そこで頂いたアイスクリームや食事のおいしかったこと、とても幸せな気分になりました。

**日光方面7月14日**  
研修旅行に参加して  
三年保護者  
久保田 和枝



▲日光アストリアホテル中庭にて

最期は江戸時代から約四百年にわたり銅が発掘された足尾銅山の見学でした。実際に坑道を歩きつつ、過酷な労働に耐えた多くの人の苦勞を思わずにはいられません。まさに「百聞は一見に如かず」、貴重な経験でした。もちろん買い物やお喋りなどの楽しい時間もあり、心に残る良い旅行になりました。



▲トロッコで銅山へ



▶建長寺にて

**PTA 研修 旅行**

鎌倉方面11月10日



▲足尾銅山の坑道内

**鎌倉方面**  
11月10日(水)  
建長寺  
↓  
精進会席 鉢の木  
(昼食)  
↓  
鎌倉宮・土牢  
↓  
源頼朝の墓  
↓  
鶴岡八幡宮・小町通り



▲鉢の木で昼食

武家政治の始まりを告げた舞台、鎌倉…。建長寺を始め鎌倉宮、源頼朝の墓、鶴岡八幡宮、小町通り商店街等を訪れ、700年前に思いを馳せながら感慨無量になりました。

**秋の研修旅行を終えて**  
三年保護者  
野中 千恵子

11月10日清々しい秋晴れの下、132名バス4台を連ね、古都鎌倉を訪れ、有意義な一日を過ごしました。

特に鉢の木での会席料理の美味しさには、皆様大満足の笑顔に溢れていました。日本史の転換期といえる



▲鶴岡八幡宮

当時は、飢饉・疫病・蒙古襲来に怯えながらも、一生懸命生きていた民衆の苦しみをよそに、為政者の、権力保持の為に手段を選ばないやり方に、人間の愚かさや浅ましさを感じ、悲しみを覚えます。それは又、過ぎ去った過去の事ではない気がします。真に、人々が安穏で平和な生活が出来る社会を、切に祈らざるをえない心境になりました。



▲鎌倉宮にて

今号も、多くの皆様よりご支援・ご寄稿を賜りまして誠に有難うございます。多彩な行事を盛り込んだ第27号。特集は一、二年委員が心を込めて編集した「夢」と「健康管理」です。輝かしい夢に向けて、深い知識と絆を結ぶ、価値ある三学期となりますように。次号も是非ご期待ください。この三年間のご厚情に心より感謝申し上げます。  
三年広報委員

**編集後記**

卒業証書授与式終了後、卒業生の保護者の皆様には、お世話になった先生方を囲んでの謝恩会があります。会場は、本川越駅ビルの「川越プリンスホテル」です。

**謝恩会のお知らせ**

平成23年3月3日(木)本校講堂にて行われます。

**卒業証書授与式**

三学期に父母教室を予定しております。詳細は後日お知らせ致します。

**父母教室のご案内**

