



学校通信

夕陽丘 第38号



【第42回 夕陽丘・天王寺 親善スポーツ大会】

第42回親善スポーツ大会の開会式が夕陽丘高校の体育館で行われた。あいにくの雨天であったが、合唱部の歌声、吹奏楽部の演奏、ダンス部のパフォーマンス、団長有志の旗演技が式を大いに盛り上げてくれた。

順延のクラブがあり、現時点では総合優勝の結果は判明していないが、例年同様、本校の劣勢は否めない。

世代が変わっても、「天高戦」に対する思い入れの深さは変わらない。「天高戦」となると夕陽生は燃える。一般生徒もOBも応援に駆けつけてくれる。ただ相手は文字通り大阪一「文武両道」を実践している学校。最近の一部のクラブを除いては、その期待になかなか答えられない。

試合自体負けたとしても、試合を通して夕陽生が天高生から何かを吸収できれば、この大会には大きな意義があるだろう。スポーツも勉強も潜在能力は変わらない。相手の持つ集中力、クラブも勉学も上を目指して努力を惜しまない姿勢を見倣い、夕陽生も自分の持っている能力を文武両面で開花させて欲しい。

この大会が末永く続き、近い将来には総合優勝を勝ち取る日を願っている。



発行 〒543-0035 大阪市天王寺区北山町10-10 大阪府立夕陽丘高等学校

TEL 06-6771-0665 FAX 06-6771-6267 E-mail: z-yuhigaoka@sbox.osaka-c.ed.jp

ホームページ <http://www.osaka-c.ed.jp/yuhigaoka> (題字 森 敏行先生)

【国際交流委員会】より

《6月の活動報告》

- * 6月10日（火）の放課後、留学生が茶道部の活動に参加させていただきました。
留学生のうち4名は帰国しましたが、最後に日本の伝統文化を直に体験することができました。



- * 6月25日（水）の放課後、帰国を控えている留学生たちの「学習発表会」を行いました。
昨年の9月に来日したときと比べて日本語も格段に上達しており、彼らの努力の賜物だと思います。
それぞれの国に帰っても、日本で学んだこと、経験したことを生かして、大きく成長してくれることを期待しています。



9月からは、新しくカナダ、オーストリア、中国から3名の留学生を迎えることになっています。
最初は戸惑うことも多く、不安な気持ちだろうと思います。
暖かく迎えてあげてください。

【音楽科】より

【音楽科より】

《これまでの行事報告》

特別公開講座

- ◆4月21日(月) 《室内楽の愉しみ〜》クァルテット・エクセルシオ
- ◆6月19日(木) 《トランペットの魅力 伝えます!》



トランペット: 菊本 和昭(ピアノ: 佐竹 裕介)

4月には弦楽四重奏のアンサンブルとして活躍しているクァルテット・エクセルシオさんをお招きしました。4人は大学生時代からの友人で、友情と共に音を合わせていく楽しみをお話してくださいました。

6月にはNHK交響楽団で首席トランペット奏者を務める菊本和昭氏をお招きし、トランペットの楽器の仕組みやホルネットなど類似する楽器を実際に演奏していただきながら、分かりやすく学ぶことができました。また演奏も、古典からチャップリンのメドレーなど楽しい作品まで幅広く堪能させていただくことができました。

◆5月12日(月) 第9回ウィーン音楽研修旅行説明会

◆6月7日(土) 第156回ピッコロコンチェルティスタ

ピッコロコンチェルティスタとは、「小さな音楽家」という意味の学内演奏会です。年に3回行っており、普通科・音楽科を問わず誰でも出演することができ、誰でも聴きにくることができます。興味のある人は音楽科教員までご相談ください。次回は9月5・6日の文化祭で開催します。



《これからの行事》

7月26日(土) 14時開演 音楽科20周年記念演奏会 いずみホール

音楽科が本校に設置されて、今年で20年目を迎えます。

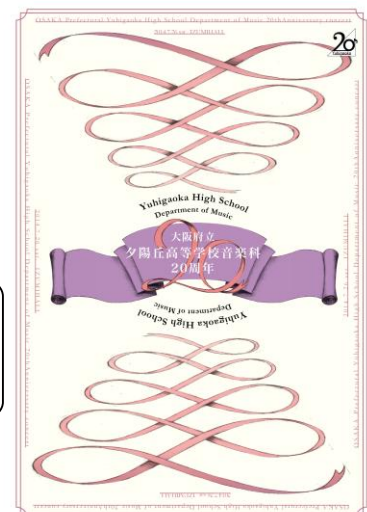
そのことを記念して卒業生による演奏会を行います。

チケットは有料になりますので、お求めの方はホームページをご覧ください。また、演奏会当日や各音楽科行事にて、20周年を記念した限定クリアファイルが発売する予定です。



音楽科ができて
今年で20年!

「音楽科20周年限定
クリアファイル」が
発売されるよ!



9月5(金)・6日(土) 第157回ピッコロコンチェルティスタ

文化祭イベントの1つとして校内ヴィオーラホールにて開催。

9月21日(日) 音楽科定期演奏会

デザインは本校卒業生の本田新氏によるものです!

午後2時開演 NHK大阪ホール(地下鉄谷町4丁目駅下車) 客演指揮者として海老原 光氏をお迎えして開催します。演目は合唱・管弦楽・合唱と管弦楽の合同演奏のほか、3年生による独奏・独唱・アンサンブル、2年生による邦楽合奏です。入場ご希望の方は、各クラス連絡にて入場整理券の希望を聞きますのでその際に生徒を通じてお申し込みください。(入場無料 ただし整理券が必要です)

【保健部】より

ストレスフルな現代社会を生きるために（その2）

前回、『ストレスとは、ストレスラー（いろいろな刺激）といい、これらの刺激や出来事を受けて、心と体に起こる変化や行動の変化をストレス反応という』と書きました。

ストレスは、受け手の感じ方によって「よいストレス」にも「悪いストレス」にもなります。ストレスフルな毎日を快適に乗り切る為には、この感じ方（認知）をトレーニングすることで、同じストレスでも「よいストレス」に変えていくことができます。また、ストレスを受ける人の身体的条件や、その人をとりまく人間関係を良好に保つことも有効に働きます。今回は、ストレス対処法として5つあげておきます。参考にして、日常生活の中で活用してもらえるとよいでしょう。

* 5つのストレス対処法

1. ストレスへの耐性を強める

①体調を整える（あたり前のことですが、万事を乗り切るにはとても大切なことです。）

- ・自然のリズムにあった規則正しい生活を心がける。
- ・ぐっすり眠れるための条件を整え、気持ちよい目覚めを獲得する。
- ・バランスのとれた食事を心がける。

②不健全な認知（マイナス思考）を改善する

ストレスとストレス反応の間には「認知」という中継点があります。不健全な認知（マイナス思考）があれば、それをとりだし、もっと現実的で健全な認知に置き換えていくように心がけます。不健全な認知には「全か無か」「過度の一般化」「心のフィルター」「マイナス化思考」「結論の飛躍」「心の読み過ぎ、先読みの誤り」「拡大評価と過小評価」「感情的決めつけ」「すべき思考」「レッテル貼り」「個人化」などがあります。

2. ストレスを軽減させる

①避けられるストレスは避け、逃げられるストレスからは逃げる

②ストレスを増やしている自分の行動パターンを変えてみる

③趣味や音楽・スポーツ、気のおけない友人とおしゃべり、旅行など日常を忘れられる時間を意識してもつ

3. ストレス反応を軽減させる

腹式呼吸法、肩のリラクゼーション、休息リラクゼーションなどのリラクゼーション法、あるいはイメージトレーニング法などを身につける

4. 問題に立ち向かう

うまくいったイメージを思い浮かべる。起こっていることを振り返り、解決策を考える。対人関係能力、目標設定能力、意志決定能力、問題解決能力などの論理的かつ現実的なもの見方・考え方、自己洞察力などのライフスキル法などを身につける。

5. 他者からのサポートを受ける

友だち、家族、先生、カウンセラーなどに相談する
次号は、不健全な認知について説明します。



◆◆◆◆◆ 今後の予定 ◆◆◆◆◆

7月

18日(金) 夏期休業前集会 大掃除

救急救命講習

22日(火)～ 夏期講習

26日(土) 音楽科設立20周年記念演奏会

8月

20日(水) 3年生補充授業（午前）

学校見学会

21日(木) 全校集会(放送) 3年授業

1・2年学力診断テスト

22日(金)～授業（午後カット）