笠商新聞

第４２号
笠商新聞
令和元年
６月２１日

勉強必勝法

雨に映える紫陽花の花も美しい梅雨の季節となりました。新学期から早二か月、調子はいかがですか？雨につられて憂鬱な気分になっていませんか？六月は中間考査も終え、一息つき、部活や検定に励んでいることでしょう。

そこで、今回は勉強・部活にちなんだインタビュー特集！多くの部活の中からいくつかピックアップしてご紹介したいと思います！また、先生方に勉強のコツをお聞きし、対談形式でお送りします。これからの検定や期末テストで生かしてみてはどうでしょうか。

それではぜひお楽しみください！

文化部活動紹介

《美術》

Q美術部の活動内容を教えてください。

A月に一回、一人二枚絵を描き、冊子にした部誌を発行しています。また、文化祭にはポストカードやイラストを描いてラミネートした物などを販売しています。

《書道》

Q書道パフォーマンスについて聞かせてください。

A息を合わせて書かないとバラバラした作品になってしまうので、練習が必要です。パフォーマンスというだけあって、見る書道だけでなく魅せる書道です。

Qパフォーマンスをしてみてどうでしたか？

A書道パフォーマンスは、書くだけでなくダンスなどの動作も息を合わせないといけないので自分たちにもできるか不安でした。練習してみると、動きのズレや文字のバランスの悪さが出てきました。でも、練習していくうちに上達し、一人でするだけではわからない書道の魅力を知ることができました。

《華道》

Q活動内容を教えてください。

A月に二回、活動しています。文化祭では個人作品と共同作品の展示をしています。母の日には小さな花束を作り、プレゼントしたりします。

《茶道》

Q普段何してますか？

A盆点前や平点前というお点前の練習やお運びの練習をしています。

Q茶道で一番大切なことは何ですか？

Aおもてなしの心

Q入部時と変わったことはありますか？

A最初は早くお茶をたてられなかったけど、初心者でもできるようになったことや、礼儀作法が身についた事です。

Q茶道をしていて楽しいことは何ですか？

Aお点前をして人に喜んでもらえることですかね。

Q茶道の最初の印象と今の印象は変わりましたか？

A最初は堅苦しいかなと思ったのですが、そんなことはなくとても楽しい部活です。

コラム～勉強に集中するために～

「勉強するよ」と言いながら、ついついスマートフォンに手が伸びてしまう。こういった経験をしたことがある人は多いだろう。今は休憩だから、少しだけならいいだろうと言い訳を並べて、結局は全て後回しになる。

本校でも一日の勉強時間が平均約４４分に対し、携帯使用時間が約１０４分と、携帯に費やす時間が多い。

ではなぜ勉強中にスマホを触ってしまうのか。その理由は、現在のＳＮＳ環境に問題がある。

現代においてＳＮＳは爆発的に普及し、いまや誰とでも繋がることのできる世界となった。情報は絶えず更新され、インターネットと人は昔と比べ、かなり密接に関わっている。どんな情報でも誰の情報でも気軽に送受信できるようになった。だが、そこには悪い面も潜んでいる。スマホを触ってしまう理由もここにある。

情報の流れが円滑になるということは、情報の届く速さが素早くなるということである。例えば、メッセージアプリでは、更新があればすぐわかり、ネット掲示板では、通知が日中届く。そのため、多くの若者たちが通知音に敏感に反応してしまうのだ。

それは勉強している最中に顕著にあらわれる。ほとんどの学生はスマホを手の届く範囲に置く傾向があるため、通知音が鳴る度に気が散り、勉強に集中できなくなる。だめだと分かっていても、近くにあると我慢できない。

だから、勉強中はスマホの**電源を切ることや手元に置かない**など、自分に合った対策をして勉強に臨むといい。そうすれば、スマホが原因で勉強が疎かになることが減るだろう。

先生に聞いてみた

皆さん、期末テストに向けて勉強は進んでいますか。先週には検定もあり、あまりできていない人もいるでしょう。

さて、そこで今回は勉強の方法や学ぶうえで大切なことなどを、先生方に突撃インタビューしてきました。先生方の授業に対する姿勢や考え方など、深く知ることができ、普段、授業を受けているだけでは分からないようなことも盛りだくさんです！

もちろん、テストに向けての対策などもちょこっと教えていただいたので、ぜひぜひテスト勉強に活用してくださいね。

期末テストで良い点を取れるように頑張りましょう！

【生物・科学】難波先生

《難波先生による似顔絵》

Q先生は虫と植物どっちが好きですか？

A物理専門なので、生き物は好きではない。まず血を見ることが苦手(笑)

Q理科を学ぶ上で大切なことは何ですか？

A疑問を持つことが大事！教科書に書いてある事を読み、書いて覚えることが多いかもしれないが、頭を働かして理解することが大切。予想し、考えてみることが本来の理科の姿だと思う。

Qテストで良い点を取る方法は何ですか？

A自分で予想問題を作って解いてみる。教科書の問題は教科書の文から、プリントに書いてあることはプリントの問題から出して、ひねくれたような問題は出さないように気を付けています。ちゃんと教科書やプリントを見ておけば良い点が取れるはず！

Q先生が持っている模型は全て手作りですか？

A手作り。分子の模型が好き。ＤＮＡなど一億倍の大きさで、目で見てわかるし、イメージがわいて作っていて楽しい。

【商業】宇江先生

Qテストや検定のおすすめの対策法はありますか？

A努力するのみ！(笑)私がよく言っていることで問題を解いたらそのままにしておくのはもったいないということ。だから、その問題が分かるまでやり直してから、次の問題へ進んだほうがいい。私は、たくさんの問題をこなすよりも一つの問題を１００％分かるようにするのがいいと思う。その積み重ねでできるようになる。

Q勉強を好きになるにはどうしたらいいですか？

Aマーケなどの問題は今起こっているニュースなどを関連づけた方が興味をもってその問題に取り組むことができると思う。

Qどうしたら難しい問題も解けるようになりますか？

Aまずは、あきらめないこと！それが一番！人に教えてもらうことは悪いことではないけど、すぐに人に聞かずに自分で調べることで、達成感を味わうことができる。わからないときは、教科書などを見て基本に戻ることが大切。

Q商業の先生になろうと思ったきっかけは何ですか？

A小さいころからそろばんで計算することが好きだったので、将来そろばんに携わるような仕事に就きたいと思ったから。

Q先生が授業をするときに大切にしていることは何ですか？

A問題を解くときに、うわべだけの解き方ではなく、仕組みや内容を理解したうえで解いてもらえるように心がけている。

【数学】後藤先生

Qおすすめの勉強法を教えてください。

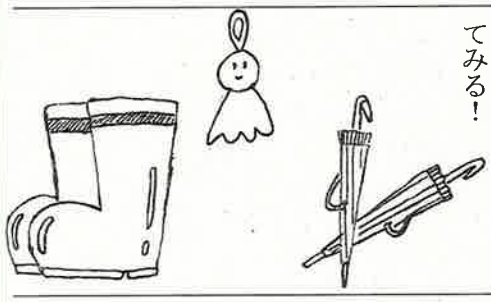
Aとにかく問題をひたすら解くこと！テストでも問題を解きながら公式を覚える！

Q数学は社会に出て、どんな場面で必要になると思いますか？

A問題としては使うことはないけど、話し方の構成だったり、一日の計画を逆算して立てたりすることで生かせる。

Q数学を勉強するうえで大切なことは何ですか？

Aとにかく苦手意識を持たないこと。やる前からできない、無理などと思い込まない！とりあえずやってみる！



編集後記

今回は先生方や一部の文化部の方々にインタビューをしてきました。先生方には勉強や検定についてとてもためになるお話をしていただきました。これからの検定やテストに役立たせてください！

部活動記録では、一部の部活の様子を寄ってみましたが、どうでしたか？あまり知られていない、いろいろな活動について話を聞くことができました。今回話を聞いた部活動の中には、文化祭で活躍する部もあるので、いまからワクワクしますね。

今回の新聞では、多くの方にインタビューをさせていただきました。この記事で知ったことを、是非何かの参考にしてみてください。また、コラムに掲載してみました。勉強についてまとめたので、よかったら目を通してみてください。

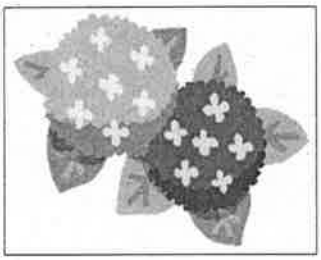
笠商新聞

令和元年
6月28日
第43号
笠岡商業
新聞部

2019も折り返し！！

新元号に沸いた五月も終わり、もう六月。六月は、一年の折り返しの時期です。私は半年があっという間に感じられましたが、みなさんはどうですか？

さて、六月といえば、梅雨。雨の季節ですね。ここ最近気温が高くなってきたなと思えば、強烈に雨が降り、急激に寒くなったりと、体温調節が難しいですね。体調を崩さないよう、気をつけましょう。今月号では、そんな梅雨の季節にまつわる記事をたくさん紹介しています。ぜひ読んでみてくださいね。



来たる梅雨！

生き物にとって生きていくうえで欠かせない雨。ですが、連日どんよりとした天気はあまり気分のいいものではありません。

「はやく梅雨が明けて欲しい・・・。」と思っているそこのあなた、「梅雨」ってそもそもなぜ梅の雨と書くのでしょう？そこで、梅雨にまつわるクイズと、おまけとして梅雨の時期の俳句を用意してみました。梅雨について少しでも知識が深まると、この季節もちょっぴり好きになれるかもしれませんよ。

梅雨クイズ

どうして梅の雨と書くの？

①梅の実が熟す頃だから。

②普段の「倍（梅の音読み）」雨が降るから。

③「毎」日のように雨が降ることから「梅」という字を当てたから。

正解は、①でした。6月から7月はちょうど梅が熟し、収穫する季節です。私は梅味のお菓子や料理がとても大好きなので、大好きな梅が採れる季節と知って、少し梅雨が好きになりました。

それでは、梅雨にまつわる俳句3選を紹介します。

梅雨の俳句

「紫陽花や　帷子時の　薄浅黄」
松尾芭蕉

江戸時代の俳人、松尾芭蕉の句です。帷子（かたびら）とは、夏用の衣のことです。「紫陽花が咲き、今年も帷子を着る季節がやってきた。ちょうど紫陽花も帷子も同じ薄浅黄（うすあさぎ）色をしている」という意味です。江戸時代にも、現代と同じように、人々が初夏の訪れを花や衣服を通じて感じていたことを、私たちに教えてくれます。確かに、衣替えをして夏服で登校する日は、「ああ、夏が始まる」と気分が上がる気がします。

ところで皆さん、「薄浅黄色」って、どんな色か想像が付きますか？それは、端的に言えば淡い水色です。そんな爽やかな色の服を着こなす松尾芭蕉はファッションセンス抜群！と感じるのは私だけでしょうか。

「紫陽花や　昨日の誠　今日の嘘」
正岡子規

明治期に多くの俳句、短歌、小説を残した正岡子規の句です。また紫陽花が登場。日々、薄紫から濃い紫に変化していく紫陽花の様子を擬人化して表現しています。同時に、【人の心も花の色のように移ろいやすいもの】という気持ちもこめられています。通学路に紫陽花の花を見かける人は、花の色の変化に少し気をつけると、憂鬱な雨の中の登下校が少し楽しくなるかも。

「青梅に　手をかけて寝る　蛙哉」
小林一茶

かわいらしい蛙の様子が浮かんでくる、とてもほっこりとする句ですね。小林一茶は、か弱いものや小さなものに優しい視点をあてた句を詠むことで有名です。蛙は、雨から連想される生き物のひとつですよね。最近、かえるの鳴き声があちこちから聞こえてきて、夏の訪れを感じさせてくれます。

みなさん、梅雨の俳句はどうでしたか？梅雨にしか味わえない風情を感じてみてくださいね。

あなたはどっち？晴れ男・晴れ女　雨男・雨女

大事な行事の日や旅行がある日などはいつも晴れるという、晴れの日に恵まれる機会の多い人のことを晴れ男・晴れ女、またその逆を雨男・雨女と呼ぶことは、みなさんご存知だと思います。笠商生にはどちらが多いのでしょうか？

三年生のクラスにアンケートに協力してもらったところ、このような結果となりました。

晴れ男・晴れ女　50票
雨男・雨女　52票
どちらでもない　2票

僅差で雨男・雨女が多かったようです！今年の二大行事の空模様はどうなるでしょうか？

ここで、みなさんから募集した天気にまつわるエピソードを、晴れ派と雨派にわけてご紹介します。

晴れ派

・てるてる坊主を作ったら雨が止んだ。てるてる坊主はきれいな紙袋に入れて「ありがとう」といって捨てないと呪われる。

・僕の心の中はいつも晴れです。

・日食の日に、空を見上げながら登校していたら、自転車で宙を一回転した。

雨派

・学校を出た瞬間雨が降り、家に帰ったとたん雨が上がった。

・髪をきれいにセットできた日に限って雨が降る。

・小学校の運動会は３回雨が降り、一回延期。修学旅行では台風が接近し、卒業式は雨。中学校の研修旅行で大雨・雷警報発令。高校の入学式では雨。

父の日

今月１６日は、父の日でした。みなさんはお父さんに感謝の気持ちを伝えられましたか？中にはプレゼントを贈ったという人も居るようです。さて、父の日ということで、笠商のお父さん的存在である、**東義信先生**にインタビューをしてきました。

Q笠商の好きなところはどこですか？

やはり生徒が良いところ。ひとりひとりが主役となって、様々な活躍をしてくれています。もしもう一度高校生になれるなら、迷わず笠商に入りますね。

Q笠商生に向けてメッセージをお願いします。

笠商は本当にすごい学校です。その一員だということを誇りに思って、笠商の伝統と文化を引き継いでいってください。

インタビューで終始笠商生のことを褒めてくださった東先生。検定や部活に励むやる気が湧いてきましたね！

雨の日の事故に注意！１１０番のかけ方

みなさん、１１０番通報をしたことがありますか？おそらく、大半の人はその経験が無いでしょう。**未然防止**が大前提ですが、いざ、１１０番通報が必要な状況に直面したとき、あなたは電話をかけられますか？備えあれば憂いなし！この、１１０番通報マニュアルを見て、迅速な対応ができるようにしましょう！

「１１０番通報をすると」

今回は、一つの例に沿って、通報の流れを見ていきましょう

１
「事件ですか、事故ですか？」
「事故です。」

２
「それはいつですか」
「５分ぐらい前です。」

３
「場所はどこですか？」
「○○市の△△銀行の前の交差点です。」

４
「どのような状況ですか？」
「バイクと自転車が衝突しました。バイクの信号無視です。自転車に乗っていた男性が怪我をしているようです。」

５
「あなたの氏名と電話番号を教えてください。」
「新聞　六郎です。電話番号は０９０－１２３－４５６です」

ここで、ポイントを紹介。場所を説明するとき、焦ってどう答えればいいか分らなかったり、まわりに目印になる建物が無かったりする場合は、どうすれば良いのでしょうか？そんなときは、「電柱，信号機、道路標識の管理番号」「自動販売機の住所表示」を伝えましょう！これなら見つけやすいし、特定の場所を正確に伝えることができますね。

ぜひこれを活用して、どんなときにも活躍できる笠商生になってくださいね。

ノーレジ袋月間

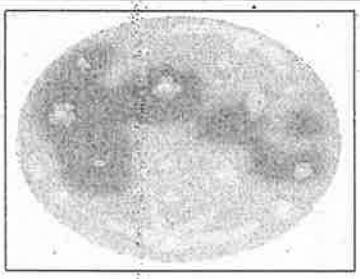
みなさんは、コンビニなどでのちょっとした買い物で、「袋はいりません。」のひとことが言えるでしょうか。ひとりひとりの心がけが、ゴミ削減・環境問題改善につながります。

編集後記

今月半ばの満月はストロベリームーンだったことを知っていましたか？なぜこのような名前がつけられたかというと、アメリカの先住民が、季節を把握するために各月の満月に名前を付けていく中で、六月はイチゴの収穫期にあたることから、ストロベリームーンと名付けたそうです。

人間の歴史と深くつながりのある月ですが、実は一年に三センチずつ遠のいているのです。ということは、太古の昔の地球から見る月はもっと近く、大きく見えたということですね。それをうらやましいと感じているあなた、遠い未来の人からすれば、今の月の大きさでさえうらやましいものかもしれません。このように、いつも当たり前にあるものでも、それがこの先ずっとあるとは限らないのです。三年間の笠商生活も、いつかは必ず終わりが来ます。

いま、自分にとって大切なものをきちんと大切にできていますか？失ってからその大切さに気付く前に、自分に問いかけてみてください。



笠商新聞

心と身体を磨く

今年は梅雨入りが遅く、ジメジメした天気が続いています。

しかし梅雨が明ければ夏、そして夏といえば甲子園。

ということで、甲子園に向けて日々練習を重ねている野球部の方にインタビューをさせていただきました。

今回は部長さんにインタビューさせていただきましたが、とてもさわやかで、優しくインタビューに答えてくださいました。

そして裏面では、梅雨ということで、「自分磨き」というテーマで特集しました。

ジメジメする日に体をリフレッシュするストレッチの仕方、身の周りをきれいに、さわやかにする掃除法を紹介しているので、ぜひ読んでお家で試して見てください。

笠商新聞
第４４号
令和元年
７月１２日

①主な練習方法

基本的には、打撃練習と主便練習をしています。

打撃練習では、素振りなどでフォームを確認したり、ティーバッティングで自分がボールを打つタイミングを確認したり、スイングスピードを上がる練習をしています。

守備練習では、ノックでフライや、ゴロなど様々なボールに対応する練習をしたり、キャッチボールなどの基礎練習もしっかりと行っています。

これらの基礎的な練習に加えて、試合を想定した実践的な練習を取り入れることで、本番でも普段の練習通りに動けるようにしています。

②つらい練習と楽しい練習

一番楽しい練習は、野球をやったことのある人ならわかると思いますが、バッティングの練習が一番楽しいです。

逆に、一番つらい練習は冬のランニングです。

もちろん、たくさん走ることも大変ですが、それよりも大変なのが寒いことです。

寒い中、体を動かすのは大変なので、それが一番の理由です。

③笠商野球部の強さ

笠商の野球部の強みは経験値の差です。

今、試合に出ている三年生は、二年生の時から試合に出ているメンバーが多く、他校の野球部に比べても公式戦での実践経験が豊富です。

やっぱり、練習と実践では緊張感があったりと全然違うので、経験の差はとても大きな武器になると思います。

この経験値の差という強みは、ほかのチームには譲れません。

④試合への意気込み

すべての練習や試合、その一つ一つを大事にして行きたいです。

そして、必戦必勝で一戦一戦を大切に、堅実に勝ちを重ねていきたいです。

試合日程

7月17日

場所【・エイコンスタジアム】

開始時刻「11時30分」

対戦相手【津山高校】

『スタジアムへの行き方』

笠岡駅から岡山駅まで行き、エイコンスタジアム最寄り駅の、美作大崎駅にいく電車に乗り換えます。

美作大崎駅から約二時間ほど歩くと、スタジアム到着

※駅からスタジアムまでのバスはありません。

先ほども言った通り、今回は部長さんにインタビューをさせていただきました。インタビュー中もとても丁寧に質問に答えてくださいました。このように行動の節々にも、野球部の堅実さが感じられ、それが良いプレーにつながっているのだと感じました。

余談ではありますが、鷹という生き物は、一度狙いを定めたらずっと獲物を追い続けるそうです。三年生の皆さんは最後の大会だと思うので、鷹のように勝利に向かって一心に頑張って、3150の夏にしてください。

ピカピカお掃除法

雨が多く窓が汚れやすい梅雨の時期、拭いても、拭いても、雨のせいですぐ汚れてしまいます。

きれいにする方法は色々ありますが、一番簡単なのは新聞紙を使うことでしょう。今回は新聞を使う理由と、正しいやり方を紹介していきます。

新聞紙を使って窓ふきをする際、水をつけるだけできれいになります。

なぜ、窓ふきに新聞紙を使うのかというと、その理由はインクにあります。新聞紙のインクは油分なのですがこれが水分と混ざると洗剤と同じ働きをします。そのため窓ガラスの汚れにも効果的なのです。

窓の汚れは空中に舞うチリやほこり、料理の際に出る煙に含まれる油などが主なものです。それらがすべて混ざり合って窓ガラスにくっつくので、簡単に落ちなくなってしまっています。

これに油が効果的なのです。

次に新聞紙を使った窓ふきの正しいやり方について紹介します。

用意するものは、新聞紙と水の、たった二つだけです。肌の弱い人は新聞紙のインクが付着しかぶれることがあるので、手袋を用意するのもいいかもしれません。

準備として新聞紙を野球ボールくらいの大きさにしておきましょう。丸めることで細かい面が増えより汚れを取りやすくします。

丸めた新聞紙に水を含ませたら「**くるくる磨き**」をしていきます。

手首をくるくるしながら新聞紙で掃除していきます。目安として手のひらを広げたくらいの円としてください。

水を含ませる量は、新聞紙から水滴が落ちないくらいにしてください。含ませる水の量が多すぎても少なすぎても汚れが落ちづらいです。最初に新聞紙を丸めているので、水を含ませても新聞紙は持ちやすく破れにくくなっています。窓掃除のときはしっかり力を入れて**くるくる磨いていきましょう。**

水を含ませた新聞紙で水拭きした後は仕上げにもう一度拭きます。仕上げには丸めた新聞紙を乾いたまま使います、これもくるくる磨きをしていきます。仕上げはそこまで細かくしなくても全体の水分を綺麗に拭き取れればそれで充分です。仕上げで仕上がりが全然変わってくるので、この手順は省かないようにしてください。

簡単なのでぜひ試してみてください。

簡単ストレッチ

朝起きたとき、なんとなく疲労感が残っている、ぐっすり眠れていないと感じていると一度は経験をしたことがあると思います。しっかりと熟睡するための寝る前の軽いストレッチがあることをご存知ですか？知らない方のためにも今回は、短時間でできる良質な睡眠を得るためのおすすめな簡単ストレッチ方法を効果とともにご紹介します。

さて、寝る前のストレッチがなぜ熟睡することにつながっているのか知っていますか？みなさんはストレッチが身体にいいことは様々な場面で聞いたことがあるかと思います。しかしどのような効果があり、快眠につながるかまで問われると答えられない人が多いのではないでしょうか。

【寝つきが良くなる】

疲れているはずなのになかなか眠れないという方は、血液の循環が悪い可能性があります。私たちの身体は深部体温が一度上がり、そのあと下がると自然な眠気が訪れるといわれています。簡単なストレッチで筋肉をほぐし、血流をよくして手足の冷え症の改善にもつながります。

【リラックス効果を得られる】

寝る前にゆっくりと軽いストレッチをすると、副交感神経を優位に導く成分「**カルノシン**」が放出されます。これによりリラックス効果が得られるので快眠が期待できます。

と様々な効果が短時間で得られます。では効果をふまえて、お待ちかねのおすすめのストレッチを紹介していきます。

■仰向け背伸びストレッチ

1．仰向けで横になります。

2．両腕をバンザイした状態で耳のわきにつけ、両手足をゆっくりと伸ばしていきます。

この時、肩やお尻に力が入らないようにしましょう。ゆっくりと呼吸をしながら全身を伸ばすことで、心身がリラックスし疲労回復が期待できます。

■股関節周りを緩めるお尻のストレッチ

1．膝を立てて座ります。

2．背中をピンと伸ばしながら、右足意を左足の太ももの上に乗せます。

3．太ももに乗せた右足はできるだけ自分のほうに近づけることでお尻を伸ばしましょう。

椅子に長時間座りっぱなしなど運動不足で固まりがちなお尻の筋肉をストレッチすることで、猫背の解消にもつながります。左右の足を変えてストレッチしましょう。

ストレッチだけではなく、快適な睡眠を送るために他にも様々な方法があります。入浴は寝る時間の1～2時間前には済ませたり、一日三食バランスよく食べたりなど健康的な生活を送ることでも十分睡眠を確保できます。一度自分の生活を振り返ってみるとさらに改善できるかもしれませんね。

笠商掲示板

このコーナーでは、皆様から新聞で紹介してもらいたいことを大募集します。

お知らせしたいことや、こんな活動をしているから知ってほしいなど、何でも構いません。

お願いされた場合は取材など、全力でご協力させていただきます。

何かありましたら、ぜひ新聞部部員にお伝えください。皆様からのご応募、お待ちしております。