

石蓆梁山泊

～つわぶきの野で夢を叶える～

島根県立津和野高等学校

女子バレーボール部

島根県鹿足郡津和野町後田ハ12-3

TEL (0856) 72-0106

FAX (0856) 72-0329



令和2年4月号 (VOL.49)

I・波乱の新年度がスタートしました！

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、私たちの生活は大きく混乱しています。着任式も始業式も校内放送による簡易的なものとなり、入学式も参加者がいないオンライン入学式となり、さらに健康観察期間の設定や登校自粛等により、まだ一度も全校生徒が揃って授業がおこなえていない状況です。部活動も中止となり、各自自宅でのトレーニングのみとなり、十分な練習はまったく出来ていない状況です。しかし、こういう時だからこそ、一人ひとりが自分の夢や希望をあらためて明確にし、“今”を懸命に過ごさなければならないと思っています。女子バレーボール部では「**知識と知恵を養う充実した日々を！**」を合い言葉に、学習や読書、そしてトレーニングにと、それぞれが創意工夫して過ごそうと決めました。皆様におかれましても、こういう時だからこそ前向きに、そして明るく頑張って過ごしていきましょう。 **KEEP ON GOING !**

【令和2年度新着任者一覧】

お名前	前任地
宮島 忠史 校長	江津高校 校長
佐々木 健二 先生	浜田高校
田中 伸洋 先生	松江北高校
大湊 貴巳 先生	浜田高校
児玉 展也 先生	江津工業高校
橋 奈穂美 先生	益田高校

お名前	前任地
高橋 健一 先生	松江清心養護学校
石田 綾子 先生(養護)	大田高校
金子 徹也 主幹	益田県土整備事務所
村上 美鈴 技術員	津和野土木事業所
二田水 喬子 魅力化CN	(新任)
長田 真 コンソーシアムM	(新任)

【新年度を迎えて】 主将・島田 咲^{しまだ さき} (3年 江津市立江津中学校出身)

私が津和野高校に来て、2年が経ちました。3年生になって、すでに1か月が経とうとしています。こんな時期になるまで、最上級生として責任が果たせなかったことを新しく入ってきてくれた1年生や、昨年から一緒にやってきた2年生に申し訳なく思います。私たち3年生は、二人しかいなくてお互いに押し付け合っていたところがありました。甘えた部分があったからです。

キャプテンを決めないといけなくなった時、「わたしがやる」と私は言えませんでした。正直な気持ちを言うと、新型コロナウイルスの影響で、中国大会予選(中止が決定)や島根県総体が中止になるかもしれないという状況で、どこに目標を持っていけばいいのか、どんなふうにモチベーションを上げればいいのか、私にはわかりませんでした。だから、そんな気持ちではチームをまとめる存在にはなれないと思っていたし、そんな人がキャプテンをするのは、下級生に失礼だと思っていました。最後の試合ぐらいは勝ちたい、勝って終わりたいという思いがすごくあり、試合がないなら、もう辞めてしまおうかと思った自分もいました。試合がないなら、やっている意味なんかないのではないかとも思いました。しかし、よく考えてみたら、そんなことをしたら今までやってきた2年間を無駄にしてしまうし、壊してしまうことになる気がしました。残り数か月しかありませんが、どうすれば最上級生らしく、そしてキャプテンらしいことが出来るのかを考えました。そして次の3つのことを意識してチームをつくっていかようと思います。

I・コミュニケーションをしっかりとる

それぞれ別行動になる今、それぞれをほったらかしにせず、どんなふうに過ごしているのかなど、連絡を取りながら距離を縮めていきます。

Ⅱ・話しやすい環境をつくる

昨年度 1 年間を通して、ミーティングが少なかったし、話していても、私自身本音で話せていないという場面が多くありました。だから、思っていることを全員が言えるような環境をつくっていきます。

Ⅲ・伝統を伝える

自分たちが先輩に教わってきたことを、しっかり伝え、引き継いでいきます。更に私たちが、先輩が残してくださったものに更に積み上げていきます。

私にできることは出来るだけやっていきたいし、後輩のために残せるものは残していきたいと思っています。この短い期間でどれくらいこのチームをまとめていけるかわからないけど、今できることを精一杯やっていきます。みんなに協力してもらい、より良いチームにしていきます。最後まで頑張ります。これからも応援よろしくお願いします。

Ⅱ・新入部員紹介！ ～ よろしくお願ひ致します！ ～

えんどう はたす
遠藤 果（京都市立伏見中学校出身）

津和野高校に入学して約 10 日になりますが、もっと長い時間過ごしたような気がします。休校により津和野高校に来てから 3 度しか練習できず、バレーボールから遠い状況になってしまいました。これから全国を目指そうという時に中途半端なスタートをきることになりました。

私は、中学からバレーボールをはじめ、まだ基本技術もままならない頃から試合に出させていただいたおかげで、バレーボールを好きになりました。私が津和野高校に入学した主な理由は、自然に触れたいことや HAN-KOH があることなどですが、今この津和野高校のバレーボール部に入ってよかったと思っています。正直、高校でバレーボールを続けようか少し迷っていました。しかし、藤原真介先生の練習内容やその意図を知って、先生のするバレーボールに興味を持ちました。「この先生の下でプレイしてみたい」と感じました。遠征が多く、他校との交流が多い津和野高校なら、もっとたくさんのことを学べるのではないかと思います。

小学校の頃、運動が苦手だった私は、顧問の先生から度々、「プレイがお嬢様だ」と言われていました。ここでは、バレーボールでも他のところでも前に出ることが苦手な自分を変えたいと思っています。休校があげると、厳しい練習が始まります。目標は全国大会出場です。練習に集中できるように学習時間を十分にとり、勉強と部活動の両立を徹底したいと思います。また、部活動では、『耐える』という強い精神を持って、練習に励んでいきます。遠い地域まで送り出してくれた中学校の先生や両親の期待に応えるため、自分を変えるために三年間頑張りたいと思います。

もりぐち みお
森口 実央莉（大阪府・和泉市立北池田中学校出身）

私は先日、バレーボール部に入部しました。私は、バレーボールの実力も、全てが未熟です。少しでも自分自身が成長できるように、日々努力しようと思います。また、学校生活の方でも、一生懸命勉強に励み、楽しむことができたなら良いなと思います。今はまだ学校へ登校した日数は少なく、今後も行事などが中止になっていくかもしれません。そんな中でも仲間と協力をしあい、自ら考え、積極的に行動してみんなが楽しく過ごすことのできる 1 年にしたいと思っています。

今、私が一番心配をしている勉強が、しんどくてやりたくない時も周りの友達に相談したり、友達の勉強をしている姿を見て、やる気をだしたり、仲間と協力していけたら良いなと思います。家族が近くにいないので、たくさんの人と嬉しさや悲しみ、辛さを共有して多くの壁を乗り越え、今の自分とは別人になれるように頑張ります。

私の将来の夢は医療関係の仕事に就くことです。これは小学校 1 年生からの夢です。今、新型コロナウイルスで世界が混乱している中で、私も少しでも役に立ちたいです。その夢を叶えるために、津和野高校に設けられた勉強スペースや塾などをたくさん活用し、部活で忙しくても自分で学習時間を見つけ、効率的な方法で、計画的に勉強をして自分が目指す大学に進学できるように一生懸命、毎日努力していこうと思います。今はまだ、学校生活や寮生活、部活動など本当に不安でいっぱいです。多くの方々に支えていただくことになる 3 年間になるかと思いますがよろしくお願いします。

まつざき くれは 松崎 紅葉（松江市立湖北中学校出身）

今年は、新型コロナウイルスの影響で入学式がなく、中途半端な高校生活のスタートをきりましたが、まずは早く学校生活に慣れていきたいと思っています。部活だけに集中するのではなく、授業態度や忘れ物などにもしっかり気を付けていきたいです。この津和野高校で過ごす3年間がとても充実したものになるように、毎日の家庭学習を増やし、勉強と部活動の両立をしっかり頑張っていきたいです。

私は中学生の時に何回か津和野高校女子バレーボール部の練習に参加させてもらうことがありました。その時に、津和野高校女子バレーボール部に魅力を感じ、「私もこのチームに加わってバレーをし、全国大会に行きたい！」と思い、津和野高等学校を選びました。もちろん、全国大会とは、そんなに簡単に行ける場所ではないと思いますが、日々の練習に一生懸命取り組み、少しずつ目標に近づけていけたらいいなと思っています。

現状は、十分に練習することができませんが、今、自分に出来ることをしっかりと考えて行動し、部活動ができるようになったら、すぐに身体を動かすことができるようにトレーニングなどしておきたいです。

これから辛いことや苦しいことがたくさんあると思いますが、仲間と励まし合って乗り越えていきたいです。練習は厳しいと思いますが、最後まで諦めず、強い気持ちを持って、三年間頑張っていきたいです。そして絶対に全国大会に行きます！

はしもと はるな 橋本 はるな（浜田市立第三中学校出身）

私は、小学校、中学校とバレーボールを続けてきました。中学校の時に何回か、（津和野高校女子バレーボール部）バレーボール教室に参加させていただきました。そこで私は、「藤原先生の下で全国大会を目指して頑張りたい」と思い、津和野高校女子バレーボール部に入部しました。

今年は、新型コロナウイルスの影響で入学式もなくなり、部活動の練習も精一杯出来ず、私が登校した日はクラス全員そろわず、不安や緊張ばかりでしたが、バレー部の先輩方が優しく声をかけてくださって緊張がほぐれました。私の高校生活三年間の目標は3つあります。一つ目は、当たり前のことを当たり前にする事です。挨拶、ルール・マナーはもちろんですが、高校は義務教育ではないので、きちんと勉強して悪い点数をとらないようにしたいです。二つ目は、自分から積極的に動くことです。私は、気付いたらすぐに行動にうつすことができるようになりたいと思っています。中学校までは、気付いても行動にうつせませんでした。この高校三年間の間ですぐに行動にうつせる人になりたいです。そのために常に周りを見て、行動していきます。三つ目は、自分の仕事に最後まで責任を持つことです。バレーボールは団体競技なので、私が頼まれたことを最後までやり遂げなかったら、みんなに迷惑をかけることになります。しっかりと自分の仕事に最後まで責任を持って取り組みます。この三つの目標を達成できるように頑張ります。

現在、学校が休校になり、思うように練習はできませんが、自分に今何が出来るのかを考えて、きちんと規則正しい生活を送り、学校が始まった時には、良いスタートが切れるように今の時間を大切に、勉強も部活動も両立させるように頑張ります。これから一人のバレーボール選手として、一人の人間として成長していけるように頑張ります。

今年度は、早々に4名の新入部員を迎えることができました。2,3年生と合わせ、総勢11名の大家族となりました。それぞれが素晴らしい個性とパフォーマンスを持った、非常に心強い4名です。キャプテン・島田を中心に逆境をみんなで乗り越えていきたいと思っています。目指す目標は変わりません。ツコウが頂点に立つことで、津和野を変える！石西を変える！そして島根を変える！その覚悟はぶれていません。今後も、たくさんの方々に支えていただき進化し続けてまいります。一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

※新入生のコートネーム、写真は次回大公開！お楽しみに！

“ツコウ”の今をお届けします！

様々な情報発信を心がけています。

ぜひホームページを訪れてみてください。



「適度な運動」「十分な睡眠」「バランスの取れた食事」で抵抗力を高めよう

3つの「密」を避けよう!

Stop! 新型コロナウイルス感染症

① 換気の悪い
密閉空間



② 多数が集まる
密集場所



③ 間近で会話や
発声をする
密接場面



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※ドアノブ、手すり、スイッチなどは、
消毒液を使って清掃しましょう。



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

正しい手の洗い方

【手洗いの前に】
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をめらした後、
石けんをつけ、
手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすように
こすります。

3



指先・爪の間を
念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらを
ねじり洗います。

6



手首も忘れずに
洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

3つの咳エチケット



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う。



袖で口・鼻を覆う。

島根県教育委員会

島根県教育委員会 コロナ

検索



外出は控え、じっくりと「知識と知恵を養う充実した日々」を!