



大泉

「自律」

「協働」

「創造」

令和8年9月1日
発行者 大槻 亨
編集 本田 敏行

第5号

試練を乗り越え、絆を深める2学期に

校長 大槻 亨

今年は例年より少し長い45日間という長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が本格的に始まりました。この夏休みは、三者面談、夏の学習教室、部活動、10組の水泳教室、そして1年生はイングリッシュキャンプなど、多くの行事や活動を行いました。様々な体験を通して成長した生徒たちの元気な声と笑顔が校内に戻ってきたことを大変嬉しく思います。

一方で、この夏休み期間中は、全国各地で相次ぐ自然災害に見舞われました。7月28日に最大震度7を観測した熊本地震や8月13日の千葉県をはじめ各地での相次ぐ豪雨被害、そして8月23日午前2時ごろに茨城県南部を震源として発生し首都圏でも最大震度5弱を観測した地震など、防災や安全への意識を改めて強くもたされる夏となりました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

さて、9月1日は「防災の日」です。今から100年以上前の1923年（大正12年）9月1日午前11時58分、神奈川県相模湾沖を震源とするマグニチュード7.9の関東大地震が発生し、南関東を中心に壊滅的な被害をもたらしました。死者・行方不明者は推定10万5,000人余りに及び、明治以降の日本の地震被害としては最大規模となっています（東京だけでも7万3,000人余り）。東日本大震災（マグニチュード9.0、最大震度7、死者・行方不明者2万2,336人）を超える、甚大な被害を残した災害です。

また、8月30日から9月5日までは「防災週間」でもあります。この機会に、大きな地震や自然災害が起きた際、自分はどのように行動するべきか、ご家庭でもよく話し合っておく必要があります。

この夏に開催された高校野球の開会式において、八王子実践高校の矢沢主将が選手宣誓で次のような胸を打つ言葉を残しています。

「人生には、幾多の困難が待ち受けています。人々は、明日へ踏みだそうと歩みを進める度に、自然は何度も、何度も大きな試練を与えてきます。

しかし、困難は下を向く要因ではなく、前を向き、仲間とともに支え合い、道を切り開く大きな原動力である。私たちはそう信じています。」

自然の脅威の前に人間の無力さを思い知らされることがあっても、そこから立ち上がり、寄り添って歩む人間の強さは変わりません。

今学期には、学校の二大行事の一つ「合唱コンクール」が控えています。一つの美しいハーモニーを作り上げる過程には、時には意見の食い違いや練習の伸び悩みといった小さな試練や壁もあるでしょう。しかし、互いに耳を傾け、声を重ね、力を合わせて一つの歌を創り上げていく経験こそが、クラスの絆を確かなものにしていきます。

生徒の皆さんには、「自分の身を守る意識」をしっかりとつとともに、合唱コンクールをはじめとする様々な取組の中で仲間と支え合い、心を一つにして困難を乗り越えていく尊さを学んでほしいと願っています。

保護者・地域の皆様におかれましても、今学期も変わらぬご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



オクラ日記 NO. 5

副校長 本田 敏行

今回は夏合宿のお話です。

梅雨が明け暑い日差しが照り付ける夏がやってくると毎年恒例の「夏合宿」が始まります。ラグビー部の夏合宿は長野県菅平が最も有名です。ご存じの方もいると思いますが「ダボスの丘」は標高1,300m～1,500mに位置し、夏でも涼しく爽やかで広大な草原と山並みを一望できる絶景スポットと一般的には言われているのですが、部員にとってはここが地獄と変貌していくのです。

ラグビー部の「夏合宿」は徹底的な走り込みと、永遠に組み続けるスクラム、そして数多く組まれる強豪校との練習試合なのです。10日間の合宿は自分との闘いです。今では考えられないハードスケジュールでした。高校生だから取り組めたと思います。

「そんなきつい合宿で唯一の楽しみは食事です。」と言いたいところですが炎天下の中一日中グラウンドでハードな練習をやっているのですから食事が喉を通るわけはありません。正直水分だけで十分な状態になっています。

しかし、翌日もその翌日も練習や試合があるわけですから、食事をしないわけにはいきません。無理やりにもでも食べることが必須となります。当時はプロテイン等でタンパク源を確保し、筋トレで筋肉を付けていくという習慣はありませんでした。

そこで活躍するのが「納豆」です。白いご飯に納豆をのせ、海苔やお味噌汁という朝定番の食事は皆さんもあると思います。しかし、喉に通らない状況でも無理をして食べ筋肉を付けていかなければいけない時に合宿で生まれたメニューが「納豆にご飯をのせる。」というものです。まず大きな丼（お茶碗ではなく）に納豆を15パック入れ、その上にご飯を少しのせるものです。想像してみてください。普段の納豆にご飯の状況とは真逆です。先輩・後輩問わずこの「納豆にご飯」の光景が食堂全体で見られ、そして納豆独特のにおいに空気が支配され、98名の部員の口元は糸を引いています。もちろん、お行儀よく楽しく会話しながら食事をしているのではなく、無言であちこち「ズルズル・ズルズル」と納豆を吸る音だけがこだまします。とっても異様な光景が合宿中続きます。

食事が終わって身体を休める1時間の自由時間があり、部屋に戻る力はなくあちこちの廊下で横になっている状況は身体が大きなフォワード（スクラムを組むメンバー）連中、走って得点につなげていくバックス連中もまるで「トド」が昼寝をしている光景です。このひと時こそ心が安らぐ瞬間でした。

この後は筋トレを仲間と競いながら行います。「スクワット500回やったぜ！」という声が聞こえると「俺は501回やってやる！」と燃えて張り切って行ったあげく、翌日は筋肉痛で動けないという情けない状況にもなりました。

合宿中は「己との闘い」であり、同時に「仲間との絆」を構築する素晴らしいものだと感じています。きつい練習で脱落しそうな時に「頑張れよ！俺もきついんだ！」この一声でみんな同じなんだと分かり合えた気がします。決して仲間を否定しない一声が・・・