



1月号
(第408号)

武庫川女子大学
附属中学校・高等学校
総務部



体を動かすことについて

教頭 新田 大介

明けましておめでとうございます。この年末年始は寒さこそ幾分厳しかったものの、日中は穏やかに晴れ、過ごしやすい日々が続きました。新型コロナウイルスが流行して三回目の正月、行動制限もなくなり、コロナ流行以前の賑わいが戻り、甲子園球場付近の素戔嗚神社への参拝の列も以前と比較すると幾分か短くはなったような気がしましたが、人の流れは止められないというのが実感です。私自身は年の初めには、武庫川河川敷を走りながら初日の出を迎え、テレビで駅伝競走大会を見て、選手の激走する姿から刺激を受けてまた走るということを四十年近く習慣としていました。ところが、年末の三十日の未明、いつものようにジョグを開始して一キロほど走ったところで急に右足親指に激痛が走り、外科にかかったところ「骨には異常がないが、腱の動きがなんか変だね。取りあえず湿布を貼って安静にして、一週間後にまた見せに来なさい」という指示をされ年始の恒例行事を断念せざるを得ないという運が悪いというか、まともに運動ができない情けない年の初めとなりました。

運動といえば、アンディシュ・ハンセンが「スマホ脳」に続き「運動脳」という本を書いています。

人類は約七百万年にチンパンジーの仲間と分岐し、変異を繰り返しながら種々の猿人・新人を経て現人類であるホモサピエンスがアフリカ南部に現れたのが約二百万年前。気候変動の影響で世界各地へと移動し始めたのが十三万年前。日本へ到着したのが四万年前で、農耕を始めたのが約三千年前。産業革命・情報化社会の出現の期間は長い人類の歴史からすると極めて微小な時間であり、共同しながら移動と狩猟のために遺伝子を進化させてきた人類にとっては運動が不可欠だったが、現在の生活様式は極めて不自然なものである。それゆえ、ストレスがかかってコルチゾールというホルモンが分泌されるが、運動（特に有酸素運動）を習慣づけるとコルチゾールが分泌されにくくなり、ストレスに対する抵抗力が向上する。さらに運動をするとドーパミンという脳内快楽物質が放出され、気持ちが明るくなる仕組みになっている。また海馬などを含めたかつて可塑性が無いといわれてきた脳細胞を増幅する効果もある。「脳トレパズル」では脳に疲労を貯めるだけで、脳の老化は防げない（個人的に同意できない部分はありますが）とまで述べています。

一方、スタンフォード大学オンラインハイスクールの校長は「全米トップ校が教える自己肯定感の育て方」という本の中で、運動が精神医療の現場に取り入れられ、精神疾患の改善に処方されている。それ以外にも記憶力や集中力のアップ、日本人は国際的に低いといわれている自己肯定感の向上にも良い影響を及ぼすとまで述べています。

「運動」は文字通り「運を動かす」こと、運動することによって自らに「運」を引き寄せること、「運」に自ら近づくことができるかもしれません。紹介した本の内容は、進化生物学、発生生物学、そして脳神経に関する研究が今後更に進めば修正・加筆訂正されることは思います。寒さが厳しくなりつついつい体をこわばらせがちな日々ですが、少しでも体を動かし、気分転換を図ることを意識してはどうでしょうか。

一月、二月はあつと言う間に過ぎ去っていきます。新しいステージに向かって、新型コロナウイルス第八波に警戒しつつ、良いスタートを切ってください。

令和四年度 SSH成果発表会

本校は二〇一九年四月より第三期のスーパーサイエンスハイスクールの指定を受けました。

この第三期の研究開発テーマは『未来世代への提言』を旨とし、女性の科学技術人材を育成するプログラムの開発」として

います。具体的には、三つのプログラムとSSH事業すべてにわたる評価システムの構築により

構成されており、三つのプログラムとは「幅広い知識に裏付けられた『知』の高度化による科学的素養の育成」、「教科横断型カリキュラムの開発」、「グローバル科学技術人材の育成」を掲げています。

このことを踏まえ、十二月十七日（土）に本校でSSH成果発表会を行いました。今年はいくつかの発表があり、運営指導委員としてお世話になっている方々だけでなく、保護者等の方々や本校教員、生徒同士でもお互いの発表を聞き、質疑応答する姿が見られました。



AV1教室で研究発表をしたのは、創造サイエンスコースの中学一年から高校三年の代表研究と創造グローバルコースの高校三年グローバル・イングリッシュ・コミュニケーション系の二作品でした。

口頭発表の部では、創造グローバルコースの中学二年・三年より二作品ずつの発表と、高校三年より十作品の発表、そして創造サイエンスコースより各学年の校外研修の報告会がありました。

お知らせ

○高校三年創造サイエンスコース 卒業研究発表会
日時 二月四日（土） 八時四十五分～十二時三十五分（予定）

場所 本校図書館棟AV1教室
○SSH公開講演会
「海棲哺乳類のフィールド科学」

講師 京都大学野生動物研究センター
教授 三谷 曜子氏
日時 二月四日（土） 十四時三十分～十六時三十分

場所 武庫川女子大学 公江記念講堂
○GEC（グローバル・イングリッシュ・コミュニケーション）発表会
日時 二月十八日（土） 十四時～

場所 武庫川女子大学 公江記念講堂

ポスターセッションでは、創造サイエンスコースの中学三年より十八研究、高校三年より二十二研究、創造グローバルコースの中学校・高校より、十二研究の発表がありました。

生徒たちにとって、この成果発表会は通過点であり、探究活動で培った力は多方面で発揮されています。さまざまな活躍をこの中高だよりで紹介していきますので、ご覧ください。

自分の考えを文章化することの大切さ ～七十五回生 国際ユース作文コンテストへの挑戦～

七十五回生（現在の高校三年生）は、高校三年間のLHRや国語の授業を通じて、「国際ユース作文コンテスト」に向けて、作品制作を呼びかけ、応募していただきました。この積み重ねにより「学校奨励賞」をいただきました。また、2022年度は「わたしの価値観」というテーマで募集され、世界152カ国より19,986作品が寄せられました。（公式サイトより）



そのなかで、三木 瑚子さん（高三）の作品「価値観を理解する」が「若者の部」で佳作を受賞しました。三木さんは創作ダンス部の部員であり、作品制作のために何度も部員たちと意見を共有してきて、新たな視点を発見することができた経験を述べています。最後の段落を抜粋し、紹介します。

「私が大切にしている『価値観』は人の価値観も理解するということです。それは間違っているとは思っていても、その人にとっては正解です。それを否定してみんなが同じ価値観にするのではなく、それもひとつの選択肢として考えられるようになれば、もつと道は開けるし、可能性が無限に広がるのではないかと考えます。みんなが理解することを少しずつでもしていけば、戦争も誹謗中傷もない世界になれるのではないのでしょうか。まずは近くにいて人を理解するところから始めませんか？」

全文は「国際ユース作文コンテスト」の公式サイトからご覧いただけます。世界各国の入賞作品が掲載されているので、たくさんの方の「わたしの価値観」にふれてみませんか。

KUBOCON2022「学生の力」優勝を果たしました

高校二年七組の生徒四名（大谷 磨理奈さん、小木曾 詩織さん、山本 有紗さん、米田 萌香さん）が、チーム名「MKJ27」と称して、関西大学商学部主催の「ビジネスプランコンペティション KUBIC2022『学生の力』」に応募しました。



「習い事市場を広げよう」と題したアイデアを六月に応募しました。高等学校・高等専門学校への応募総数は三八五件であったなか、みごと第一次審査・第二審査を経て、十月八日（土）に本選へ出場することができました。オンラインによるプレゼンテーション、質疑応答を経て、「金賞」・「最優秀学校賞」を受賞しました。

第三十一回記念定期演奏会 オークストラ部より

十二月十八日（日）に武庫川女子大学中央キャンパス公江記念講堂で定期演奏会を行いました。

【第一部 く演奏楽】

・建部知弘／コンサートマーチ「テイク・オフ」
・F. ティケリ編／「Amazing Grace」

・A. リード／序曲「春の猟犬」

【第二部 く弦楽合奏】

・S. ラフマニノフ／D. E. ワグナー編「ヴォカリーズ」
・P. I. チャイコフスキー／「弦楽セレナーデ 作品48」より第4楽章

【第三部 く管弦楽】

・久石譲／濱野正編「人生のメリーゴーランド」
・A. L. ウェッバー／C. カスター編「オペラ座の怪人」セレクション

・B. クルー&B. ゴーディオ／「君の瞳に恋してる」



最後には、高校三年生からこれまでお世話になった方々への心のもったメッセージが続き、会場はあたたかい雰囲気包まれました。また「自分たちにとって最後の一年、感染症による制限もなく、存分に練習できて、この日を迎えられる本当に良かったです」と述べ、改めて一つのことに真剣に打ち込むことのすばらしさを教えてくれました。そして、スピッツの「空も飛べるはず」を全員で演奏し、幕を閉じました。

コーラス部・岩井さん（カヌー部）がマロニエ賞を受賞

十二月二十三日（金）に、兵庫県公館でマロニエ賞授賞式が挙行されました。マロニエ賞とは、スポーツ、文化等の各分野で顕著な成績を上げた県下の私立学校に在籍する者に対し、兵庫県知事より贈呈されるものです。



中学コーラス部は、NHK全国学校音楽コンクール兵庫県大会において、23年間連続で金賞を受賞した功績により、高校コーラス部は、本年度全日本合唱コンクール全国大会において金賞を受賞したその功績により、この賞をいただきました。

また、カヌー部の岩井瑞希さん（高一）は、全国高等学校総合体育大会カヌー競技 女子シングル500mで優勝、2022 Asia Pacific Sprint Cupにおいて、U16 WK-4 500mで優勝、U16 WK-1 500mで優勝、U16 WK-1 200mで三位、U16 WK-1 4×200mリレーで優勝、MIX WK-1 6×200mリレーで三位の結果をおさめた功績により、この賞をいただきました。

高校入試

前期A・B・C方式

・出願期間

（窓口）令和五年一月二十三日（月）～二月三日（金）

※土日を除く、九時～十六時受付

（郵送）令和五年一月二十三日（月）～二月三日（金）

※期間内必着

・入学検査日 令和五年二月十日（金）八時三十分～後期D方式（一・五次入試）

・出願期間

（窓口）令和五年二月十三日（月）～十六日（木）

※九時～十六時受付

（郵送）令和五年二月十三日（月）～十六日（木）

※期間内必着

・入学検査日 令和五年二月十七日（金）八時三十分～

※詳細は、ホームページを「ご覧ください」または本校事務室、入試相談室まで。

TEL（代）〇七九八―四七―六四三六

小学四・五年生対象 プログラミング体験会

初めてでも楽しく簡単なゲームをつくることができますよ！

・日時 二月十八日（土） 十三時～十四時

・場所 本校 図書館棟一階 CAI2教室

・対象 小学四・五年生（保護者同伴）

・定員 最大二十組

・内容 基本操作とミニゲーム作成

小学四・五年生対象 部活動体験会

・日時 二月十八日（土） 十三時半～十五時

・場所 本校各施設

・対象 五年生以下の小学生（保護者同伴）

・体験できる部活動

陸上部・カヌー部・新体操部・バドミントン部・剣道部・ソフトテニス部・ハンドボール部・バスケットボール部・コーラス部・箏曲部・園芸部・オーケストラ部・放送部・書道部・家政部（見学のみ）

※各体験会の詳細は、ホームページをご覧ください。

また、ホームページよりお申し込みください。

☆様々な分野での活躍☆

○書道部

・第46回兵庫県高等学校総合文化祭書道展兼第68回兵庫県高等学校書道展

11/18～20（原田の森ギャラリー）

高等学校文化連盟賞（本展覧会最高賞）

清水 小夏（高三）

全国総合文化祭推薦賞

川野 湖遥（高二）

令和5年度全国総合文化祭鹿児島大会に出品されます

・第31回太源書道会展

11/23～27（豊中市立文化芸術センター）

大阪府知事賞

大阪市長賞

毎日新聞社賞

・第55回私学の書展 11/24～29（さんちかホール）

55回記念賞（第二席）

特別賞（みなせ筆本舗賞）

藤井 小桜（高三）

○柔道部

・兵庫県中学校柔道新人大会

12/4（高砂市総合体育館）

3位 52kg級

優勝 70kg級

・第45回全国高等学校柔道選手権大会兵庫県予選

12/17（グリーンアリーナ神戸）

優勝 57kg級

全国高等学校柔道選手権大会に出場します

2位 57kg級

2位 63kg級

2位 無差別級

松井 芽央（高一）

○バトントワリング部

・第50回バトントワリング全国大会

12/10（幕張メッセ）

金賞 学校部門

・第43回関西中学校高等学校バトントワリング大会

12/18（兵庫県立総合体育館）

中学校バトンの部 金賞

中学校1年生チーム・中学校チーム

高等学校バトンの部 金賞 高校チーム

行事予定		高3行事予定
日	曜	
1	水	特別授業（50分×4時間）
2	木	特別授業（50分×4時間）
3	金	特別授業（50分×4時間）
4	土	特別授業（50分×4時間）
5	日	特別授業（50分×4時間）
6	月	特別授業（50分×4時間）
7	火	特別授業（50分×4時間）
8	水	特別授業（50分×4時間）
9	木	特別授業（40分×4時間）
10	金	特別授業（50分×4時間）
11	土	特別授業（50分×4時間）
12	日	特別授業（50分×4時間）
13	月	特別授業（50分×4時間）
14	火	特別授業（50分×4時間）
15	水	特別授業（50分×4時間）
16	木	特別授業（50分×4時間）
17	金	特別授業（50分×4時間）
18	土	特別授業（50分×4時間）
19	日	特別授業（50分×4時間）
20	月	特別授業（50分×4時間）
21	火	特別授業（50分×4時間）
22	水	特別授業（50分×4時間）
23	木	特別授業（50分×4時間）
24	金	特別授業（50分×4時間）
25	土	特別授業（50分×4時間）
26	日	特別授業（50分×4時間）
27	月	特別授業（50分×4時間）
28	火	特別授業（50分×4時間）