



# 2025年度 3学年通信

## Be Ambitious

甲府東高等学校  
2025.12.24(水)  
第10号



「学年通信」は、生徒の皆さんか読み終わった後、必ず保護者の方に渡してください

### 「今・ここ・自分」

学年主任 野村 明日香

今日は冬至で、1年の中で最も昼が短く夜が長い日です。太陽の力が弱まる節目であり、明日から再び力が強まることから運気が上向く始まりの日とも言われます。本格的な寒さの訪れを感じると同時に、今年も残りわずかだと実感します。

年内入試が一段落し、すでに進学先が決まった人、挑戦したが結果が出なかった人、これから入試に臨む人など、学年にはさまざまな状況の生徒がいます。これから受験を迎える生徒は不安や焦りを抱えているかもしれませんし、早期合格者も「一般入試でも合格できる力をつけなければ」と別のプレッシャーを感じているかもしれません。

そこで今年の学年レクでは、心を整える時間を持つため「座禅体験」を行いました。能成寺の副住職から座禅の意義を伺い、腰を立てて座り、吐く息に集中するという基本を教わりました。10分足らずの時間でしたが、200名を超える生徒が静まり返った体育館には特別な空気が流れました。誰と比較しなくていい。今、ここにある自分を感じて色々な音が耳に入ることも「ああそうだな、聞こえるな」と受け入れる。過去の後悔や未来の自分を心配しなくていい、ただ「今」に集中する体験になったと思います。

朝のニュースでプロ野球ソフトバンク小久保監督（2年連続のリーグ優勝と5年振りの日本一を達成させた）のインタビューが耳に残りました。「うまくいかない時に入つて成長するんだなど改めて感じさせられる1年でもありました。」というお話です。私自身も高校時代に数学で赤点を取り、もがいた経験が今につながっていると感じます。小久保監督の座右の銘は「前後裁断」、禅の言葉で「過去の出来事にこだわらず、未来を心配せず、今この瞬間に全力を集中させる」という意味の言葉です。自分のもつ全てのエネルギーを今ここに集中して注ぐことができれば必ず未来の結果は変わってくると思います。「至誠を貫く」や「坐禅」に共通した在り方であると感じました。

冬季休業中は自分と向き合う時間が増えます。心がざわついたら「今・ここ・自分」を思い出してください。みんなの成長を心から願っています

### ◇1月の主な行事予定◇

6日(火)～7日(水) 共通テストシミュレーション	23日(金) 午後授業カット
15日(木) ▲カセット	26日(月)～27(火) ①②授業・午後カット
16日(金) ③共通テスト激励会 午後授業カット	26日(月)～30日(金) 三者懇談
17日(土)～18日(日) 共通テスト	28日(水) ④⑤大掃除・前期募集準備
19日(月) ①～③共通テスト自己採点	生徒最終退出 14:30
20日(火) ▲カセット	29日(木) 前期募集検査(生徒休業)
	30日(金) ▲カセット・午後授業カット



「親愛なる後輩の皆さんへ」

4組副担任 宗像 貴美

母校、甲府東高校に勤務することになり、あっという間に10年が過ぎようとしています。卒業後、40年以上が経過しましたが、私の記憶の中で「東高ライフ」は今でも鮮明です。

当時、学食がなくお弁当、飲み物の販売も一切なかったため、生徒総会での学校への要望には必ず販売の要望が上がったこと。弁当持参は必須で「伝統の〇〇高、勉強の〇〇高、弁当の東高」と言っていました。花壇に大きな木や花もなく、密かにラディッシュを植えて収穫し、酢漬けにしてクラスの女子全員でお弁当で食べたこと。女子全員といっても10名。理系は女子が少なかったです。といえば理系男子クラスもありました。教室には、1クラス45人が詰め込まれ、夏にはクーラーなどなく、暑い暑い。赤広にはテニスコートがあり、ボールを打つ音が校舎の間を響き渡っていました。入試の時には総合選抜で甲府市内の4校に機械的に振り分けられました。東高校は新設校で人気がなく、他校に行きたかったなんてがっかりしている人も多かったです。

現在、学校見学会を開けば体育館が満員になる人気ぶり。校庭の木も4階に届くほど大きく成長し、桜、ハナミズキ、アジサイ、季節の花々が目を楽しませてくれます。学校って進化するのですね。そんな成長した今の東高校のことを同窓生と話すことも楽しいです。

「18歳の私」は「今の私」の姿を想像することすらありませんでした。毎日毎日、目の前にあることに取り組むだけで精一杯でした。失敗してやり直し、思い通りにならぬに悩み、それでも少しずつ前進する。その日々の積み重ねがずっと続いて「今の私」があるのだと思います。高校を卒業すると、新しい世界が待っています。目標に向かってどんどん進んでください。  
どんな未来になるのかは自分次第です。素敵な未来を切り開いてください。

### 「WILL・CAN・MUST で未来を設計する」

5組副担任 寺本 百合香

人生100年時代という言葉を聞いたことがありますか？日本の人口は減少していますが、平均寿命は1960年～2020年の60年間で、男性は約16歳、女性は約17歳も伸びています。医療の発展や生活環境の向上が主な理由と言われていますが、これからもっと伸びていく可能性もあります。近年では定年も延長になり、年金の受給開始年齢も引き上げが予定されています。つまり、生涯の中で皆さんが「働く」時間は、どんどん伸びているということです。皆さんはこれから職業選択をするわけですが、その仕事は、ただお金を稼ぐ手段としてではなく、皆さんの人生を豊かにするために大きな意味を持つものであることは言うまでもありません。

そこで、ひとつキャリアを考える視点をお伝えしたいと思います。「WILL・CAN・MUST」という3つの視点です。WILLはやりたいこと。心が自然と引き寄せられるものや、情熱を感じるもの。CANは自分にできること。自分が持っている能力やスキル、経験を指します。そして、MUSTは自分が果たすべき役割や責任。社会に出ると、自分の能力や願望だけではなく、組織や周囲との関係性を意識することも必要です。大切なのは、「WILL・CAN・MUST」の3つの重要な部分を探すことです。そこにしっかり当てはまるような職業選択ができると、より自分の強みを活かして、やりがいを持って組織に貢献できるので、皆さんの人生はより豊かになると思います。そのためには、「WILL」を探すことや、「CAN」を増やしていくことももちろん重要です。皆さんのこれから的人生を、心から応援しています。

