



「目標設定と継続すること」

校長 一ノ瀬 淳

はじめに、1月1日に発生した能登半島地震で亡くなられた方に心より哀悼の意を表します。また、被災地の日も早い復興を心からお祈りいたします。

3学期が始まり3週間が経ちました。改めまして、今年もよろしくお願いいたします。

私は、1月2、3日に「箱根駅伝」の応援に初めて行ってきました。今年は第100回の記念大会で23校が参加し、本命と言われていた駒澤大学を抑えて青山学院大学が2年振りに総合優勝を果たしました。一秒でも早く襷を繋ぐために必死で走っている選手の姿は、観る者、応援している者全員の心を打つものがありました。

レース後の選手のインタビューで、その選手がまず口にした言葉は、「応援をしてくれた方々と、共に練習に励んできたチームメイトへの感謝の言葉」でした。家族やチームメイト、監督、コーチの支えがあったから、大会に出場でき、満足のいく走りができたと言っていました。周囲のサポートや応援を頂いている気持ちで練習に励んでいるからこそ大きな目標を達成できるのではないかと思いました。そして、もう一つ驚くべきことはレースプランの反省コメントです。選手たちが自分の走る区間（約20km）を細かくレースプランを立てているのです。

例えば、「1区では、前半は集団の中において体力を温存して、18kmからペースを上げて襷を繋ぐ。」、「前半は、1km3分10秒で走り、15kmから先は3分0秒ペースでいく。」、「5区の山登りでは、峠までは一定のペースで走り、越えたらラストスパートをかける。」などとレース展開を緻密に考えながら走っていることに驚きを感じさせられました。一流の選手ほど、自分のレースプラン（レースのイメージ）と実際の走りを一致させることができるのだと思いました。

学校のマラソン大会やフルマラソンではゴールが決まっています。ゴールが分からないままで、とにかく走ることはとてもつらく、走り続けることは難しいです。『一年の計は元旦にあり』と言われていいます。一年間の目標や計画は、最初に決めることが大切であると説いています。皆さんも、今年の目標や計画を立てているかと思います。その目標や計画をもう一度駅伝のレースプランのように具体的なものにブラッシュアップしてみて欲しいと思います。

また、駅伝の選手達は、「努力（練習）は決して嘘をつかない」「仲間と一緒にだからどんな厳しさにも耐えることができた」という力強いメッセージを送ってくれます。『継続は力なり』という言葉があります。どんなことでも、目標達成のための努力を継続してください。

そして、その積み重ねで自分に力をつけ、目標を達成し、日々、目標が達成に近づいている自分を楽しみ、充実した3学期を送ってください。（3学期始業式 講話より）



❖ 食品科学科 ❖

1月10日に食品科学科全学年で東京都教育庁事業「笑顔と学びの体験活動プロジェクト」に参加しました。このプロジェクトでは、イチゴ狩り体験と観光農園農業施設での学習を行いました。今回見学した施設は、テレビの情報番組等でも取り上げられている「グランベリー大地」に行きました。関東初のリフト式いちご狩りが楽しめる農園で、高設栽培で栽培しているためカジュアルな服装でも気軽に楽しめる施設です。栽培には各所に最先端の技術が使われていて水循環設備や暖房など経営コストも下げいろいろな試みがされている農園です。食品科学科では、イチゴジャムの製造を行っています。原料のイチゴの栽培のことやイチゴ栽培以外の事業など経営に関する説明を受けました。イチゴの食べ放題では、4種のイチゴを味わいました。食すことで品種ごとの特徴をわかりやすくつかむことができました。イチゴもとても甘く流通経路を経ていないため完熟したイチゴを味わえました。リフト式のイチゴ棚は、子供でも採りやすい高さとなっていてとても収穫しやすかったです。今回食べた品種は、よつぼし、スターナイト、あまおとめ、かおり野です。



❖ 食物科 ❖

1月22日（月）に課題研究発表会が開かれました。食物科は、3年次に専科の学習の集大成として全員に全国高等学校家庭科食物調理技術検定1級（フルコース料理のメニュー立案と90分以内の調理）の受検を課しています。課題研究は、その検定への取り組みや試行錯誤の過程を研究としてまとめさせ、更により主体的・対話的な学びをねらい2・3年生合同の小グループ内での個人発表という形式で発表会を行っています。当日は各グループ活発な話し合いの様子が見られ、特に3年生の堂々と自信をもって話す姿や、緊張気味の後輩を和ませようと温かい雰囲気づくりに気を配る様子に大きな成長を感じました。

聴講した2年生は「3年生のレベルの高さを感じました。試作を重ねて課題を解決しようと模索していて、かなり勉強になるものなのだなと思いました。」「3年間で学んだ技術や知識をフル活用していると思った。」「先輩方みんな仲良くフレンドリーに接してくれて分かりやすく楽しく退屈せず有意義な時間を過ごせた。」「質問も目を合わせて真摯に答えてくれるこんな先輩になりたいと思った。」と感想を寄せていました。課題研究で学び、得た力をそれぞれの今後の学習や進路に活かして行ってほしいです。

