

山梨県初の総合学科高校、夢をかなえる8系列。
好奇心旺盛な君、可能性をひろげたい君、
一緒に学んでみませんか？
私たちのこと、知ってほしくて作りました。
甲府城西高校の広報誌「KJ通信」です。

卒業おめでとう

3月1日 270名が巣立ちます

特集 校長先生と語る

甲府城西高校の今を伝える **KJ** 通信です。



校長 田之口晃士

2016年に着任
バスケットボールの顧問を
26年間務め、県内では数
少ないA級審判の資格を
40歳で取得した。

校長先生と語る



篠原 まずはじめに、なぜアーチェリーを始めたの？

長田 父の従兄弟にあたる先生がアーチェリーの指導者で、私が敷島中学校に入学した時に顧問をしていました。私は小学校5年の時に、アーチェリー部に入部することを決めていました。中学時代の顧問の先生の息子さんがある当時高校でアーチェリーをしていたため、その姿に憧れて始めました。

篠原 ライフルはなんでやってみようと思ったの？

篠原 従姉妹が本校に入学してライフルで日本一やJOC2連覇など、輝かしい成績を納めていました。姉からその様子を聞いて、自分もこの競技で従姉妹よりも優れた選手になって、高校3年間で、自分を高めたいと思い、甲府城西に入学しました。それを思い立ったのは、小学生の時でしたが、中学校ではライフルができるころがないので、少しずつ教本を読んで、ある程度知識を得てから、高校に入ってから始めました。

校長 実際にやってみてアーチェリーは何が一番面白い？

長田 ライフルも一緒だと思うのですが、ゴールを目標にやると競技ではありません。的の中心を狙わなければならないので、難しいところはあるのですが、単に1点、2点の勝負じゃなくて、何十点、何百点の勝負で、1回で6本打ち、前半6回、後半6回の計12本の点数をとり、720点満点で、1エンド6本の60点満点の勝負をしていき、それが積み重なっていきます。最初は2、3点の差でも、それが積み重なっていくと最終的には20点という差がでることがあるので、ひとつひとつ集中力が欠かれません。一個落としたら、後に響いてしまう競技なので、そこがまた面白いところのひとつでもあるのですが、中心にあたるっていうのは、楽しいですし、もう気持ちいいです。そういうところが魅力だと思います。

校長 ライフルは？

深澤 ライフルは点数が0、1点刻みで、優れた人になると一発あたり10、9点がど真ん中で満点になるんですが、6シリーズで、10発を1シリーズとしてカウントして、男子は60発撃って630点というのが、トップ選手の値です。練習では僕も出せるのですが、本番になると、メンタルや集中力など、射撃もアーチェリーもそうなのですが、一発逆転のホームランなんてないんです。一発でどうにかするっていう勝負ではなくて、逆に一発で自分を全てだめにするところがあって、極限の集中力をすべて続けないといけないんです。

長田 すごくよくわかりますね。

深澤 10、5点以上をX点っていうのですが、それを続けていかないと、10点に入っても10、0点だけで、10、9点では取り返しがつかないんです、1発で。本当に精神力を使いますね。

校長 相手がいるんだけど相手がいないような、例えば陸上とか球技とかは、対戦相手がいって、その点数だったり、こいつに勝つっていうようなことがあるんだけど、結局は自分との勝負っていうのを感じるんだよね。そうすると、自分との勝負に勝つためには、普段どういことを考えてるの？

長田 正直言うと、中学1年生から2年生にあがるまでは、部活が勉強から逃げる場所になっていたような気がします。競技をやるために頑張ってきたというよりも、1年生の時は、部活動のことはあまり考えていませんでした。中学校3年生になって、初めて日本の代表チームに入り、そこで教わったのは、試合の期日は決まっているので、そこから逆算することです。テストもそうですが、逆算して自分がその試合に向けた努力をしていけるか。前からのコンディショニングが積み重なって、「自分はこれだけ頑張ってきたからできる」という判断になって、それがメンタルの強さになると思います。

校長 当日どういう考え方を持って頑張るかということではなくて、どれだけのことをやってきたから大丈夫だという安心感が持てるような前提をしっかりと立てていくことを考えています。

校長 そうだね。

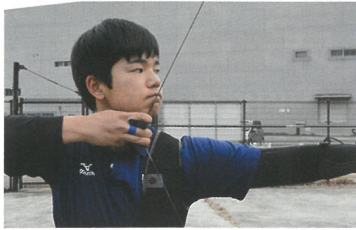
深澤 くん、前にちよつと話をしたときに、上手くいかなかったっていうことを言っていたよね。

深澤 はい、本当に経験の差ですね。長田くんは、コンディショニングを整えたりする、自分の気持ちの作り方も、たぶん経験とか努力があつてできていると思うんです。高校に入ってからが、ライフルの勝負なので、前回大会に出たときは、海外の研修に行っていて、帰って来て1、2週間ぐらいしか練習する期間がなかったんです。その時に撃ち方が分からなくなつて、いつもなら何も考えていなくても撃てていた点数が、何を気をつけていても、その点数にかすりもしないということになって、スランプですよね。それを1週間どう乗り切るか考えた時に、自信をつけようにも、点数がでなくて自信がつかない。その調子のまま何もできなくて、試合になって、10点に当て続けられないといけない競技なのに、本番始まる前に練習で、普段なら10発撃って、10点に入れないといけないのに、8発ぐらい、9点をずつと撃っていて、そんなだと、最下位近くなつてしまふんです。このままじゃ、県で勝って代表として来てるわけだから、学校だけじゃなくて県の人にも申し訳が立たなくなつてしまつて…。本番は切り替えてできる限り頑張つても、全然自分の納得できる点数が出なくて…。

校長 これからメンタルを強くして、自分に自信がつけられるように頑張っていきたいです。

校長 たえば競技だけじゃなくて、メンタルの部分も強くするためっていうのは、練習だけじゃないと思うんだよね。普段であつたり、いろんなところで自分を強くするつてことができていけると思うんだけど、何か心掛けていることってある？

深澤 SNSで射撃関係の方々とつながりがあつて情報交換をしています。前回の大きく負けてしまった時などもメンタルの話になって、周りの人から、メンタルのトレーニングの仕方を教えてもらつたりします。普段の練習の時には、そういうことを考えたりして、家に帰つても今日撃った点数や、撃ち方を振り返り、反省や課題をまとめて、それをひとつひとつ乗り越えていくことで、自分のメンタルや自信につながると思っています。



長田祐馬 敷島中学出身

1年次6組
中学からアーチェリーを始め、
アーチェリーU-17日本代表、
インターハイ・全日本選手権・全
国選抜大会に出場し、関東大会で
は優勝を果たした。

「行動のABCは・・・
小さな積み重ねを大切に
目標は高く！」



深澤駿 甲府北東中学出身

1年次2組
高校入学からライフルを始め、
10月に山梨県新入大会の高校新
記録を達成し、県代表として関東
選抜大会に出場した。

「行動のABCは・・・
ありがたみを忘却せず
ちゃんと胸に刻む」

勝負のとき、普段の行動がでる。 だから 当たり前のことを、ばかにしないで、ちゃんとする

篠原 校長先生もバスケットボールの審判をずっと続けていらつしました。審判はトッパスリートの近くについて、支えてきた経験から、トッパスリートを目指す二人に伝えたいことはあります。

校長 先生も中学、高校つてずっとバスケットボールを続けてきて、教員になってから審判を始めたんだけど、審判つてコートの上に二人いて、ミスをしたときに誰のせいにもできないんだよね。みんなの競技の中にも審判がいると思うけれど、ある意味はつきりするよね、どこに当たったとか。だけど反則の打ち方とかもあるよね？

深澤 あります。細かい規定が、何十冊分みたいな細かいルールがあつて、統の規定や持ち方なども定められています。

校長 バスケットの審判っていうのは動きながら判定する。コート上で判定のミスをしたときに誰のせいにもできないんだよ。当然審判には資格があつて、最終的にはA級審判になれたのだけれど、A級審判というのは日本リーグまで吹ける。10年かかったんだよ、そのA級審判の資格を取るまでにね。10年間、落とされ、落とされ、落とされて、チャレンジした。40歳の時に、やつと取れた。その時に考えたのは、ABCじゃないんだけど、当たり前のことを、コートの上で、ちゃんとやろうということだけじゃなくて、審判つて、同じ精神力でコートの上に立つんだよ。どんなゲームでも。インターハイとか、日本リーグとか、大学生の試合とか、どんなゲームでも自分が普段どおりのことができるかできないか。どんなゲームでもつていうことがテーマなんだよ。そうできないときはミスする。するとベンチから怒られるんだ。選手から突つ込まれる。そうなるって精神状態がだめになってくるので、相手に申し訳ないような審判になつてしまう。だから、いかに普段どおりにその場に立つかなんだよ。もちろん深澤くんが言ったような、その競技に対するイメージトレーニングとかもあるんだけど、それ以外にも、例えば教員として、普段の授業とかどれだけ精一杯やることをやっていくかについていうところが、結局はコート上に出てしまう。いい加減なことをやってい

ると、そういうのが出るんだよつていうことを感じるね。また、みんながある種目を選んだときに、そこでもできる人間関係をすごく大事にして欲しい。審判をやっていると、果外の方とつていばい知合うんだよ。

上手くなりたつていう仲間がいつばいいんだ。みんな足で引つ張るんじゃないなくて、頑張ろうつていう感じでやれたんだよ。だから仲間が今でも果外にもいる。

結局、普段の生活が全てということと、二人とも県トップなんだから、世界を見据えていることだし、いずれは日本でトップになつて、世界で勝負したいと考えていくと、やつぱり普段なんだよ。普段がその場ででるつていう感じはするな。でも難しいことだよな。

二人 先生は高校一年生の時、そんなことまで考えていなかったから、審判で勝負したのだった30歳過ぎてからだったからね。何才になつても勝負はしているし、二人はすごいと思うよ。高校一年の時から、勝負しようつて考えているんだから。

茨の道に足を突つ込んだような。すごい道へ…。でも楽しみだな。

二人

校長 あとひとつ。今言ったように楽しまなければだめ。辛くなつてしまつと絶対に伸びないと思う。楽しさの中に、厳しさがある。厳しいことを楽しんでほしい。

二人 そういう余裕も持つてほしい。

今は「やらされている感」じゃなくて、自分でやりたいと思つていふんでしよう。

二人 (大きく頷きながら) そうです。

校長 これがいちばん大事なことだよ。「楽しみながらも苦しんでください。」つて感じだよな。苦しめない絶対の上達しないから。経験の長さばかりを重視すると絶対乗り越えられない。もちろん才能とか、いろんな事があるのかもしれないけれど、深さであつたり工夫であつたり、普段どおりのことができるか、できないか。経験が長いからつてみんな上手いか、強いかつていうと、そうじゃないよな。だから深澤くんが言うように、うちの学校は監督が…なんていうと、全然思まれないと思いますよ。今年ライフルの台を一台新しいのを入れて、それだけだけれど…。

深澤 でもあれで全然違つて、今まで3台しかなかったのが4台になつて、みんなできるようになりました。時間も長くできるようにあつてありがとうございます。

校長 そういうことしか学校としては手伝つてあげられないから。指導者だつて、アーチェリーもそんなんだけど、うちの学校に専門の指導者がいるつていう訳でもないし。それは、しょうがないでは済まされない環境かもしれないけど、短時間しかできない環境の中でどういふうに工夫するかを考えて、それで補つていかないと、強くなれない。今、与えられた環境の中で、最大限ののくらの努力や工夫や強さを、自分で作つていけるか。二人にとつて、それがメンタルの強さにもつながつていくと思う。与えられたことを、いかに自分のものとして認めて、その中で工夫していく。それは絶対、強さにつながっていくと思うので、今のそういう中で、頑張つてもらつて、先生達は本当に応援しているよ。それは二人にとっては、生きていく上での自信や財産になると思いますよ。

深澤 頑張つてもらいたいね。

二人 一個に秀でるといふことは、やつぱり他のことにも力を注げるはずだという気持ちにつながること。

校長 他のことは、俺には関係ないよつていう態度になると、一つのことを極めるつていうことには絶対ならないと思う。できることは精一杯やる。いろんな場面、そういうことが精神的な強さにつながつていくと思うんだけどな。本当に期待しています。

二人 頑張つてほしい。

二人 ありがとうございます。

甲府城西高校のABCとは昨年度の始業式で田之口校長先生が話して下さったことばです

A…当たり前のことを B…ばかにせず C…ちゃんとする

たくさんのABCをありがとう

僕のABC 私のABC



3年

ポジティブに生きる
苦手なことを、最後まで諦めず、努力する
毎日挨拶をして、真面目に活動して、日々反省する
笑顔忘れずに、明るく元気にあいさつをする
相手を尊敬して、笑い合って、全力で楽しむ
好きなことを、好きなだけ、好きなときにする
一生懸命にやり、最善をつくし、楽しむ
今、自分にできることを、一生懸命やる
感謝と礼儀を忘れない
計画を立て、あきらめず、毎日コツコツと
がんばって、休んで、がんばる
目標を掲げ、行動して、結果を求める
まず見て、学び、チャレンジする
辛いことでも努力する
今を見直す、先を見る、乗り越える
諦めず、ぶれない精神をもって、チャレンジしていく
笑顔でいることを忘れない
どんな辛いことでも投げ出さず、向かっていく
あいづち、返事、アイコンタクトをする
自分の言動を常に俯瞰し、反省し、行動する
自分も笑顔になる、泣かない… 生徒会長 宮里亜実
サッカーして、勉強して、成長する
使った物は元の場所に返し、何か買ったら、何か捨てる
うがい、手洗い、三食しっかり食べる
よく食べ、よく話し、よく笑う
自分と向き合い、他人と向き合い、前を向き続ける
色々なものに貪欲に挑戦して、色々なところから知識を得る

1年

時間を意識して行動し、時間を有効に使って、時間を大切にする
赤点をとらない、ビリにならない、ちゃんとする
信号を守り、気持ちよく先をゆずり、安全運転する
毎日の勉強をかかさずにやる
日頃から授業にしっかり取り組み、家に帰って復習をする
ルールやマナーを守り、しっかり勉強に取り組む
涙を力にし、周囲を気遣い、目標に挑戦する
勉強して、休まないで、学校に行く
何事にも、精一杯、後悔しないように頑張る
常に言葉にして、努力し、がんばることを忘れない
周りに流されず、自分の意志を持ち、考えて行動する
ありがとう・おはよう・行ってきます
我慢する・敬う・ルールを守る
マナーを守る、自分勝手な行動をしない、相手の事を考える
よく周りを見て、気を使って、行動する
5分前行動を心掛けて、時間を有効に使うようにする

2年

明るく、元気にあいさつし、友達となかよくする
Action Believe Creative
落ち着いて、イメージして、練習どおりやる
よく学び、よく運動して、よい友達作る
挨拶を大切に、ものを大切に、時間を大切にする
新しいことに、冒険して、チャレンジする
朝ご飯、バランスよく食べ、ちゃんと噛む
たくさん練習して、たくさん努力して、たくさん試合にでる
友達を作り、成績をあげ、将来に向けてがんばる
1回解いて、分からないところをなくして、もう1回解く
諦めず、集中することを、志す
前もって計画を立て、余裕を持って、実行する
熱い気持ちをぶつけろ、必ず叶うから
周りをよく見る、考える、行動する
相手のことを思いやって、尊重して、ありのままに接する
しっかり授業を受け、分からないところをなくし、家庭学習する
甲子園を目指し、凡事徹底！
計画 実践 改善
まず見て、よく知り、実践する
嫌な事から逃げない、遊んでばかりしていない
平日でも、休みでも、勉強することを忘れない
集中して、計画的に、継続的に
時間を守り、自立もめざし、成績を上げる
自分を見つめ、考え、行動する
尋ねる、覚える、繰り返す
よく聞き、よく書き、よく学ぶ
ありがとうの気持ちは、ばっちり目を見て、ちゃんと伝える
よく泣いて、よく笑って、幸せを感じる
誰よりも努力し、たくさん泣いて、自分らしいプレーをする
良く覚え、意味を考えおもてなしの心を忘れない
どんな練習でも自分の音と向き合う
朝飯をたくさん食べ、勉強と部活は両立して、筋トレ柔軟は毎日欠かさず

挨拶をし、遅刻せず、規則正しく生活する
相手の目を見て、大きな声で、頭をさげる
学校の規則を守り、勉強・部活に励み、よく考えて行動する
毎日の練習を真面目に取り組み、部活の仲間と共に頑張る
敬意をもって、人の目を見て、挨拶する
本気で部活に取り組み、本気で勉強する
授業を真面目に受け、家庭学習も毎日行い、結果をしっかり出す
一生懸命、全力で、最後まで
笑顔で、気持ちを込めて、はきはき話す
楽器に、音に、集中し、聞き分ける
敬意をもち、真心をもって、挨拶する
早寝、早起きして、朝ごはんをちゃんと食べる
社会にでる準備として、自分で判断し、行動に移せるように努力する
登下校は徒歩、うがい手洗い、三食きちんと食べる

infomation

卒業式	3月 1日
後期入学者選抜学力検査	3月 7日
平成29年度終業式	3月23日
平成30年度始業式	4月 6日
平成30年度入学式	4月 7日

KJ 通信 We love Josai.

発行 山梨県立甲府城西高等学校
〒400-0064
山梨県甲府市下飯田一丁目9-1
TEL 055-223-3101
FAX 055-223-3103
URL <http://www.josaih.kai.ed.jp/>
E-Mail: josaih@kai.ed.jp
発行日 平成30年3月1日

