

## チャペルだより

### 人を判断する秤<sup>はかり</sup>

マタイによる福音書の7章1節～4節（新約聖書11ページ）には以下のような言葉があります。

「人を裁くな。あなたがたも裁かれなようにするためである。あなたがたは、自分の裁く裁きで裁かれ、自分の量る秤で量り与えられる。あなたは、兄弟の目にあるおが屑は見えるのに、なぜ自分の目の中の丸太に気づかないのか。兄弟に向かって、『あなたの目からおが屑を取らせてください』と、どうして言えようか。自分の目に丸太があるではないか」

この「人を裁くな」という言葉で始まるこの聖書の箇所は、わたしたちの心に、自分に甘く、他人に厳しい部分があることを語っています。

皆さんの友だちに、もし大切にしているものをこわされてしまったらどうするでしょう。悔しさと怒りで、友だちに対してありとあらゆる悪口をあびせるのではないのでしょうか。

しかし逆に、友だちが大切にしているものを、自分がこわしてしまったらどうでしょう。これはもう寿命だったとか、こわれる運命だったとか言って、責任逃れをしようとしたり、自分は悪くないと言い聞かせてみたりして、決して友だちに悪口をあびせるように、自分を叱ることはないのです。

このように人間の心には二つのものさしがあって、無意識のうちに自分には甘く、他人には厳しく対応しているわけです。

この聖書の箇所を通してイエス・キリストは、「あなたがたは、自分の裁く裁きで裁かれ、自分の量る秤で量り与えられる。あなたは、兄弟の目にある、おが屑は見えるのに、なぜ自分の目の中の丸太に気づかないのか」と、二つのものさ

しを持ちながら生きている私たちが、自分自身を振り返るとともに、人を責める前に自分自身を改めて見直す大切さを示されたのです。

このおが屑と丸太のたとえは、私たちの日常生活でいくらかでもあてはまる話ではないでしょうか。4月に新学期を迎えて今日まで、クラスメイトや学年の仲間、校友会活動を共にしている仲間とのかかわりの中で、思い当たることはないでしょうか。

聖書の教えは、自分自身の環境や社会にあてはめて、理解したり実践したりすることが重要です。そしてこの教えによって自分自身の生活を変えていくことが大切なのです。

夏休みの間、さまざまな取り組みや活動をしながら、聖書の言葉によって自分自身の日々を変える体験を是非してもらいたいと思います。聖書を学ぶ意味は、実はここにあるのです。

(チャプレン 鈴木 伸明)

### 行事予定～中学校～

7/20(火)	1学期終業礼拝 (夏期休業～9/3)
21(水)	1年社会科校外学習①
23(金)	1年社会科校外学習②
8/9(月)	榛名ボランティアキャンプ(～12)
17(火)	ハケ岳ボランティアキャンプ(～19)
9/4(土)	2学期始業礼拝 宿題試験
18(土)	運動会
26(日)	学校説明会
10/5(火)	朝霞地区大会(～7)
17(日)	英検(学内受験)
19(火)	中間試験(～20)
30(土)	S.P.F.(文化祭)(～31)

### 行事予定～高校～

7/20(火)	1学期終業式 (夏期休業～9/3)
8/9(月)	榛名ボランティアキャンプ(～12)
17(火)	ハケ岳ボランティアキャンプ(～19)
9/3(金)	認定試験
4(土)	2学期始業式 宿題試験
26(日)	学校説明会
10/7(木)	1年対象大学特別授業
17(日)	英検(学内受験)
19(火)	中間試験(～20)
30(土)	S.P.F.(文化祭)(～31)

### 2010年度学校説明会

#### ○中学校

- ① 9月26日(日)  
1回目 9:30～10:30  
2回目 11:30～12:30
- ② 11月21日(日)  
1回目 9:30～10:30  
2回目 11:30～12:30

#### ○高校

- ① 9月26日(日)  
13:30～14:30
- ② 11月21日(日)  
13:30～14:30

※自家用車でのご来校はお断りします。

※参加申し込みは不要です。時間までに本校にお越し下さい。  
上履きは不要です。

### 2010年度S.P.F.(文化祭)日程

日程	10月30日(土)	10月31日(日)
中学	10:00～16:00	9:00～15:00
高校	10:00～17:00	9:00～15:30

文化祭当日に、学校紹介のコーナーを設けます。

内容： 学校関連の展示  
本校に関する個別質問コーナー  
2011年度入学試験願書販売

### Campus News Rikkyo Niiza 第50号

編集：立教新座中学校・高等学校 教務・入試広報課

発行：立教新座中学校・高等学校

〒352-8523 埼玉県新座市北野1-2-25 ☎048-471-2323(代表)



# Campus News Rikkyo Niiza

ホームページアドレス <http://niiza.rikkyo.ac.jp/>

<No.50>

## 特集 — クラブ活動～体育部～ —

今号では、立教新座の体育部を特集します。本校には、中学校に15、高校には22もの体育部があります。今回はそのうちいくつかのクラブを紹介します。立教新座の体育部の雰囲気を感じとってください。

また、インターハイに出場する「陸上競技部」「サイクル部」「馬術部」も紹介します。夏休み中の彼らの活躍にも期待です。



## 立教新座の体育部一覧

## 中学から設置のクラブ

クラブ名	部員数	
	中学校	高校
剣道部	17名	16名
サイクル部	4名	6名
サッカー部	69名	76名
柔道部	13名	6名
水泳部	13名	20名
ソフトテニス部	37名	45名
体操部	11名	2名
卓球部	23名	15名
テニス部	87名	72名
バスケットボール部	37名	35名
バレーボール部	3名	22名
フェンシング部	24名	14名
野球部	107名	79名
ラグビー部	16名	29名
陸上競技部	26名	33名

## 高校から設置のクラブ

クラブ名	部員数
アメリカンフットボール部	56名
空手道部	0名
ゴルフ部	41名
山岳部	4名
スキー部	20名
ボート部	13名
馬術部	8名

(2010.5.26現在)

## 〈中学卓球部〉

卓球部は週五日、セントポールズ・ジムで練習しています。セントポールズ・ジムは今年新たに建てられた体育館なのでとても綺麗で設備も充実しています。さらに台数が足りない時は体育館の三階を利用することができるため、打てないということはまずありません。卓球は打つ相手がいないとできないスポーツなので、必ず友達と打ち合います。だからすぐに友達と仲良くなることができ、いつもいい雰囲気練習できています。

練習内容はランニングから始まりフォア・バックの基本練習の後、3人ほどに分かれてグループ練習をやりま。グループ練習では比較的自由に練習をできるためこの時間をどう使うかはその人次第です。そして残った時間で試合練習を行っています。毎回試合練習で実力を知ることができ、「強くなっている」と具体的に感じるができたり、負けて向上心を高めたりできます。さらに月一でコーチがきて基本からしっかり教えてもらえるほか、OBの先輩達もよく来て教えてもらっています。また、開催される卓球の大会にも顧問の先生が積極的にエントリーしてくれるので、その度に新しい課題が見つかりレベルアップに繋がっています。そして夏休みには合宿にも行っています。朝から晩まで練習という合宿でしかできないようなハードな毎日を過ごします。でも、日々の練習を通じて、最初はそんなに好きじゃなくても必ず卓球が好きになるので、きつと同時に楽しいと感じられるようになります。卓球部は初心者歓迎の楽しい部活です!

2年D組 腰本 拓



## 〈高校陸上競技部〉

陸上部は、2年前に香取先生が顧問として赴任してきました。先生が赴任してこられた年は、県大会出場者はたった2人しかおらず、地区大会の学校対抗得点も0点でした。しかしこの2年間で練習や大会などの経験を積み重ねた結果、今年度は、11種目で12名もの選手が県大会に出場し、地区大会の学校対抗得点でも他校と争えるレベルにまで成長しました。

陸上部の練習は、短距離・中長距離・跳躍・投てきの種目ごとに各パートが分かれ、それぞれ3年生を中心に行っています。部員1人1人がそれぞれ目標を持ち、その目標を達成するために高い意識を持って練習に取り組んでいます。また、陸上部内で先輩・後輩の間の壁はなく、しかし後輩は先輩の言うことをしっかりと聞くというように、とても良い雰囲気で活動することができています。今回インターハイは2名の選手が出場します。種目は、110mハードルと走高跳です。どちらの種目も高い技術が必要で、そんな種目でインターハイ出場を決めた2名、そして指導して下さっている香取先生。それぞれが試行錯誤を重ねてきた成果が実を結んだためにインターハイという大きな舞台に立てるのではないかと思います。

立教新座高校10年ぶりのインターハイ出場、それに見合うような競技をしてくれると期待しているので、皆さんも応援よろしくをお願いします。

3年1組 榮 亮彦

18:20 チームトーク

アタック・ディフェンスを終えてチーム別に反省。ゲーム運びとして、テンポが良かったと仲間同士で褒め合う。ジャカル（相手からボールを奪う）が課題、ボールを奪いに行くディフェンスの強化をもっとしたい、とチーム内から声があがる。



18:25 ヒラサワ・タイム

○キック&キャッチ○部員の一人が、キックしたボールをキャッチする練習。出来ないし練習が終わらず、全員にプレッシャーがかかる。



練習後



▲  
1日の練習終了。  
疲労の中にも達成感!

ラグビー部キャプテンより

僕たちラグビー部は月火水金土(日)の週5~6日活動しています。今年度はチームスローガン"信"を掲げて練習に打ち込んでいます。

立教新座は立教大学の関係校です。つまり、他の高校よりも部活動に打ち込む環境は確実に良いです。普段は400mトラック内にあるグラウンドで練習し、天候が悪い日はトレーニングルームや人工芝のフットサル場で練習しています。

みなさんはどのような高校3年間を送りたいと思ってますか?それは人それぞれだと思いますが、密度の濃い、充実した高校生活を送りたいと思っている人には、僕は絶対にラグビー部をお勧めします。日々の練習はとてもキツイし、辛いですが、仲間とそれを分かち合い、乗り越えたときの充実感はラグビーでしか味わえないことの一つだと思います。

▼ラグビー部キャプテン  
3年 緒方 隼人

また、ラグビー初めての人も大歓迎です。僕は高校からラグビーをはじめましたが、なんの問題ありません。ついていけるかどうかはやる気次第です。

やる気のある人は是非ラグビー部に入って、僕たちと汗を流しましょう。



18:40 ミーティング

定期試験前最終日のクラブ活動。

顧問・コーチより「夏の菅平合宿に向けて、しっかりチーム力を高めて、菅平で勝負ができるチーム作りをしていこう。」又、「秋には、台風の目として、立教と対戦をするのは嫌だといわれるぐらいのチーム作りをしていこう。」と激励の言葉!

ラグビー部コーチより

立教新座高校ラグビー部は、パスワーク・ランニングを攻撃テーマにし、全員でダイナミックにボールを動かすアタッキングラグビーを目指し、厳しい練習を行っています。

1チーム15人で行えるスポーツ「ラグビー」。

いつも部員達に言う言葉は「全員が同じイメージを持った時トライが生まれる。」です。

厳しい練習や合宿をチームで乗り越え、同じ時間を共有する事でチームの絆が生まれ、チームが成長する。

ラグビー部は青春時代には最高の部活動だと思います。それは、最高の仲間との出会いがラグビー部にはあるからです。

▼ラグビー部コーチ  
本郷 伸太郎

私はラグビー部への入部をオススメします。



練習終了

キャンパストピックス

中2 校外研修

6月15日、中学2年生は「フジテレビのお仕事!」というプログラムに参加しました。各クラスが『めざましテレビ』の10分間の特別版を制作するものです。キャスターをはじめスタッフすべての役割をクラス全員で担当しました。

毎年の中2では、職業について考えることを学年のテーマとして様々なプログラムを実施しています。今年は初めての企画ですが、実際の職業体験として、テレビ番組作りに参加することになったのです。

準備は、新学年になってすぐ始まりました。まず「ココ調」のVTR作りからです。クラスでテーマを決めてインタビューをし、番組内で報告するものです。台本を作り、クラスでロケをしました。すべて生徒が行いましたが、やはりプロのようにはいかず、苦労しながらなんとか5月末までに作り終えました。

そして本番当日、フジテレビ湾岸スタジオでスタジオ収録が行われました。まず、キャスター、制作チーム、技術チームなどグループごとに、フジテレビのスタッフの方の指導を受け練習し、リハーサルを行いました。そしていよいよ10分間の本番です。失敗しても撮り直し無しの本番で、うまくできるか心配でしたが、真剣に取り組む大きな失敗もなく撮り終えることができました。

終わっての振り返りでは「思ったよりうまくできた」「生放送の現場はとても緊迫した場だ」「本当の仕事の一部だがいへんだと感じた」など、それぞれが様々なことを感じる事ができました。たいへん有意義な体験をした一日でした。関係者の方々にあらためて感謝いたします。ありがとうございました。

中学2年 学年主任 丸山 信二

中学1年生で武道の授業が始まりました。

学習指導要領の改訂に伴い、中学校体育の授業で武道が1, 2年次必修となりました。現在、本校では中学3年次に剣道をおこなっています。今年度入学生からは柔道・剣道をおこなうこととなりました。

真新しい白い剣道着姿の1年生が整列、正座をして授業が始まります。剣道は、中学校で初めて学習する内容なので、ほとんどの生徒が初心者です。礼に代表される伝統的な所作やひもを結ぶ文化などやることなすこと初めてづくしです。竹刀を持って、中段の構え・足さばき・素振りをおこないます。5月後半、ようやく胴・垂れを着けることができました。これまでの空間打突から実際の部位を打突しました。9月には、いよいよ面と小手も着けます。剣道の基本技と相手と攻防できるように進んでいきます。基本技を高め、得意技を身につけ地稽古(互角練習)、試合練習へと展開していきます。これからが本番です。

保健体育科 原 義克

# ラグビー部 クラブ活動の1日!

体育部では、普段どのような練習をしているのでしょうか。今回は、花園出場を目指している高校ラグビー部の練習の様子を取材してきました。厳しさの中にも声をかけあい、明るく、ひたむきに練習に取り組む様子を紹介します。

## ラグビー部顧問より

全力で他人にぶつかったこと、全身泥だらけになったこと、ありますか？  
何かを守るために必死になったこと、一生懸命追いかけたこと、ありますか？  
誰かのために体を張ったこと、仲間・自分を信じて大きなものに挑んだこと、ありますか？  
辛いことに耐えて立ち向かったこと、ありますか？  
思い切り喜んで、怒って、哀しんで、楽しんで、笑って、泣いていますか？  
やっている時、そしてその後の顔は本当に素敵です。貴方が勇気を持って「やろう」と思えば出来ることです。  
いろいろな方法がありますが、この活動ではそれができます。

### 15:30 練習前



▼グラウンド保護、砂ぼこり防止のために、練習前に水まきををする。

▲3カ月で3キロ体重を増やすのを目標に、毎日行う体重測定。

### 15:40 ミーティング・ウォーミングアップ



◀ミーティング◦  
コーチより、今日の目標・練習メニューを部員に説明。内容をしっかりと頭に入れて練習開始。

▼ポール下◦  
ポール下と呼ばれる練習。瞬発力・ダッシュ力を上げるためのショートダッシュ。



▼ストレッチ◦  
怪我をしない為には、ストレッチは必須。お尻の筋肉を伸ばすストレッチ。柔軟性を高めている。



▶4列パス◦  
ボールを大切に扱う目的で4列パスをおこなっている。  
部員同士大きなかけ声を掛け合いながら、パスをしあう。

### ラグビー部高校1年も頑張ってます!



高校1年  
青木 空斗  
幼稚園から中学時代までラグビースクールへ通い続け、本校のラグビー部にも在籍。現在高校1年レギュラーとして活躍中。

### 16:30 コンタクト・ラックサイド

▼コンタクト◦  
ハンドタミーを使用してのヒット（相手を弾く）練習。



▲1対2



▲2対2

▼ラックサイド◦  
ディフェンス2人対アタック1人での、ボールを奪う為の練習。  
徐々に参加をする人数を増やし、より実践的な練習をおこなう。



◀4対5

▶  
体調不良で見学の副キャプテン。チームメイトに指示を出し、サポート。



### 17:35 アタック ディフェンス



◀コンタクト（ぶつかり合い）を多く発生させる為には、全員揃って小さいスペースでの実践ゲーム形式でおこなう。相手からボールを奪おうとする必死さがひしひしと伝わってくる。

### 15:55 体幹(筋トレ)・基礎トレ

▼サイドスターポーズと呼ばれる筋トレ。主に腹とお尻を鍛える。体をまっすぐにして、自分の体をコントロールする。



▲脚力・瞬発力・爆発力を備える基礎トレ。コーチより、始めの一步から大きく押し切るように指導。



▲カラーコーンジャンプ◦  
跳躍力をつける為、出来るだけ高く飛び上がる練習をおこなっている。

## 〈中学 水泳部〉

### 最高の夏を目指して

6月、「水泳部の夏」が始まります。水泳部は、高校生と一緒に毎日の朝練、シーズン中は午後練習も加わり切磋琢磨しながら日々練習に励んでいます。

高校生との練習はきつい時もありますが、中学生にとって目標であり、いつかは追いつきたい大きな存在です。高校生は、時には厳しく、時には熱い言葉で励まし応援してくれます。

6月29日、1年生にとっては初めての試合、2年生は1年間でどれだけタイムを縮められたか、そして3年生にとっては県大会に進む最後のチャンス。それぞれが目標を持ちながらのぞんだ最初の試合、もくもくと3年間努力し自己ベストを更新した人、標準タイムを切り県大会へ進んだ人。全員で練習を頑張ってきた結果、朝霞地区大会で優勝することができました。昨年までは、先輩の後をついていくだけでしたが、また3年生になりキャプテンとして役割を果たせたかどうかかわかりませんが、表彰式でみんなの笑顔を見て少しほっとしました。でも、嬉しさは今日までです。レースを振り返り、反省しつつ課題を1つでも多く克服し、県大会へ向けあと1ヵ月余りさらなる練習をして1秒でも100分の1秒でもタイムを縮められるよう頑張りたいと思います。

悔しい思いをした3年生のぶんまで、また気持ちは部員全員で、次はもう一つ上の大会を目指し、この夏を最高の夏になるよう熱く全力で泳ぎぬきたいと思います。

3年E組 重田 祐介

## 〈中学 柔道部〉

僕は、柔道部に所属しています。柔道部は、体格が大きいとダメというイメージがあると思いますが、そんなことはないです。自分もあまり大きくないのですが、何とかやれています。

普段の部活動はきついですが、その分終わった後の充実感もあり楽しいです。

練習は、まずストレッチなどのアップをやり、その後打込、投込、乱取などの柔道の練習をします。終わった後はトレーニングです。トレーニングは日によって変わりますが、腕立て伏せ、腹筋などのメニューが多いです。このトレーニングがきつく、終わると体力がなくなりヘトヘトになります。

その他には合宿があります。遠征に行ったり校内に泊まったりします。練習はさらにハードになります。やはり得られるものも大きくなります。

6月には、朝霞地区大会がありました。団体戦は、僕は出ていないのですが、勝利し、全勝で4連覇となりました。個人戦は全員出場し、僕は60kg級でした。試合の前はすごく緊張し、体が固まっていたのですが、無我夢中でやり、何とか相手から有効を取り、優勢勝ちを収めることができました。

僕は試合でこれからもっと勝てるように、普段の練習も頑張っけてやっていきたいと思っています。

2年B組 宮城 大雅

## 〈高校 馬術部〉

私たち馬術部は、先輩、後輩仲良くお互いに助けあって練習しています。部の雰囲気は、和やかで新入生でもとけこみやすいです。練習は、自分たちだけで行うのではなくプロのインストラクターの方々が指導して下さるので、上達もはやくて短期間で上手になれます。また、動物とふれあうことで、他人を思いやることができます。馬術部の活動は多くの方々の協力の下で行っているため、それらの方々に對して、感謝の気持ちを持つことを大切にしています。それは私たちが大人になる上でとても大切なことです。

また、高校生になったら、勉強が難しくなるため家庭学習も必然的に多くなります。しかし、部活も頑張りたいし、運動部にも入りたいという人に、この部活をオススメします。週4日の練習で、練習時間も他の部より短いので両立がしやすいです。馬術は、オリンピックの種目の中でも唯一動物と共に闘うスポーツなので、その時の馬のコンディションによって勝敗が左右されます。今年のインターハイでは、悔いが残らないようにチーム一丸となってベストを尽くします。チームは、1年と2年のみで、3年生はいませんが、日々培っているお互いを思いやり助け合う心があれば、良い結果を出せると思うので期待して下さい。

その他にも、ジュニアアスリートアカデミーなどを通して、他の埼玉県外の学校の人たちとの交流がたくさんあるので、学校外で友人がたくさんできます。他の部活ではできない貴重な体験ができる部です。部員は常時募集中です。

2年3組 長田 慎平

## 〈高校 サイクル部〉

僕たちサイクル部は2年連続で、インターハイに出場することになりました。

団体種目でインターハイに出られるのは、関東ブロックから17校だけです。僕たちは、1年生選手を含む4名から成るチーム編成で、チームパーシュートという種目で、関東大会7位入賞を果たしました。去年の先輩は、僕たちの学年の人数が少ないので、団体メンバーを心配していましたが、今年は、1年生を含めたこのメンバーで、去年以上の記録を出したいと思います。また僕は、個人でもロードレースとスクラッチレースに出場することになりました。この大会で引退なので精いっぱい頑張ります。

皆さんが自転車競技と聞くと、マイナーで誰でもできるんじゃないかと思うかもしれませんが、しかし、レースはとても過酷だし、体のあちこちに擦過傷をつくりながら、毎日必死で練習してきました。他の種目同様、自転車競技も簡単にインターハイに行けるような種目ではなく、それだけ僕たちが練習してきたということを知ってもらいたいです。

こうしてインターハイに出られるのも、決して安全とは言えない部活だけど、高価な自転車を買ってくれたり精神的にも支えてくれたりしてくれた親、応援してくださった先生方、技術的な指導をしてくださった埼玉県の先生方のおかげです。ありがとうございました。そしてキャプテンの僕に付いてきて一緒に練習し、チームとして共に走った仲間たち、ありがとう。



関東大会(千葉競輪場)チームパーシュート直前のアップ風景

3年3組 森田 雅士