



## 東高だより 2025年度前期号

### ミニマル主義の視点



校長 大木 康弘

今、日本を始め、世界的にブームとなっている人生の在り方・生き方に「ミニマル主義」という考え方があることを知っているでしょうか？

日常の生活は、必要最小限、可能な限り少ない家具・衣服で過ごす。しかし、質素なだけの生活とは異なり、量は少なくても、質を高く、自分がこだわったモノ、心がワクワクし、楽しくなるモノのみが室内に置かれていく生活です。そして、そのような生活を通して、身も心も穏やかに、モノや他者に束縛されることもない自由を手に入れる生き方を目指す考え方を「ミニマル主義」といい、20代、30代の若者を中心に実践する人が増えているようです。

「ミニマル主義」に関する本やYouTube動画も数多くあります。この考え方を実践するにあたり、大切なことが3つあると私は学びました。

- 1つめ、自分の規準で、何が必要で、何が不要であるかを判断するということ。決して他人の規準を鵜呑みにして判断しないこと
- 2つめ、不必要であると判断したものは、惜しげもなく手放すこと。
- 3つめ、必要と判断したものを、自分の手の届くところに置くこと。

この3つのことを日常生活にあるモノに対して、繰り返し実践し、考え方を身につけていくことで、モノではない、人間関係、様々な感情、お金の使い方など人生で悩ませる

様々なことも整理整頓されていくということです。

さて、夏休み明けから全学年がアコロコタン（総合的な探究の時間）の取組の中で、様々な「原稿」を書いていくことになりませう。せつかく書く原稿なので、皆さんの人生にミニマル主義の考え方を踏まえて役立ててみてはいかがでしょう？何か変わりたい、自分を変えたいと考え、この白老東高校に来た人もいることでしょうか。自分を変えるきっかけにしてみたいかがでしょうか？

つまり、アコロコタンでの取組とおして、1つめ、これまでの経験、感情は自分より他人の規準を優先したことから起こっていないか？

2つめ、これまでの経験、感情がたとえ、自分の生き方に不必要なものであっても、持ち続けていないか？

3つめ、これまでの経験、感情が自分の生き方に必要なら、自分の人生訓として持てるように頭の中でまとめられているか？

3月に1年を振り返ったとき、自分を変えるきっかけとなる何かがあればいいなと、願っています。

### 着任者紹介

- ①お名前
- ②教科名
- ③趣味
- ④何か一言

#### ① 黒津 豊輝 教頭



- ② 地歴公民
- ③ 食べ歩き・馬術試合観戦など
- ④ 生徒の皆さんの高校生活が有意義なものになるよう頑張ってます。よろしくお願いします。

#### ① 高橋 点 教諭



- ② 数学
- ③ ゴルフ、スキー
- ④ 苫小牧工業高校から今年度4月に赴任いたしました。本校では、1学年主任及び1年A組担任。教科は、1年生の数学1と2年生の数学A及び2年B組の選択数学を担当します。また、部活動はバドミントン部です。よろしくお願いします。

#### ① 佐藤 伸一 教諭



- ② 保健体育
- ③ 食べ歩き
- ④ 苫小牧へ行くたびに、通りすがりに校舎を見かけておりましたが、まさか自分がこちらに赴任することになるとは夢にも思っておりませんでした。これも何かのご縁だと感じております。今後ともよろしくお願いたします。

#### ① 諏訪田 拓弥 教諭



- ② 音楽
- ③ 楽器演奏・ドライブ・抹茶巡り
- ④ 生徒達が自分らしく輝けるように、一生懸命寄り添っていきたく思います。よろしくお願いします。

#### ① 八城 実咲 教諭



- ② 英語
- ③ 音楽、ドラマ・映画鑑賞
- ④ 生徒たちの高校生活が充実したものとなるよう力を尽くして参ります。よろしくお願いします。

#### ① 荒谷 彩花 養護教諭



- ② 養護教諭
- ③ パン屋巡り
- ④ 安心して過ごせる保健室づくりに努めます。よろしくお願いします。

# PTA会長挨拶



PTA会長  
堀部 貴志

今年度PTA会長を務めさせていただいております堀部貴志と申します。

新年度を迎え半年が経過しました。

教職員の皆様には日頃生徒達が安全で楽しく学校生活が送れるよう対応していただいている事に感謝しております。

生徒の皆さんは勉学・部活動、また前期での大きな学校行事、学校祭もあり充実した学校生活を送っていると思います。

保護者の皆様には日頃PTA活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。学校祭では、たくさんの方々の保護者の方々にお手伝い、ご意見をいただいた事にも感謝しております。

PTA役員一同、保護者の皆様のご協力と先生方のお力を借りながら生徒の皆さんが安全安心、そして思い出に残る学校生活を送れるよう心がけていきます。一年間よろしくお願い致します。

# 入学式



# 1学年 陣屋探究

仙台藩  
白老元陣屋資料館



## 陣屋探究の感想

1年A組 岩崎 遥人

私たちは、六月に地域探究として仙台藩白老元陣屋資料館に行きました。

陣屋跡や資料館の見学をした後、六つの班に分かれて、それぞれのテーマについてガイドさんに質問をしたり、発表をする資料をまとめました。

今回の探究を通して、白老の歴史を学ぶことができました。ずっと白老に住んでいても、今まで自分の地元に住んでいる人々がどのように暮らしていたのかと考えることがなかったもので、仙台藩士たちが蝦夷地に来た目的や、白老に陣屋をかまえるようになった理由など、初めて知ることがばかりで驚きました。

これからは、地元である白老のまだまだ知らない歴史も深く学んでいきたいと思えます。

## アコロコタンを通して

1年B組 堀部 怜華

私たち一年B組は、六月十九日に白老仙台藩元陣屋資料館に行ってきました。

午前中は、四〜五人グループで資料館内と外の堀をボランティアで来てくださった先輩のお二人とガイドの方に案内していただきました。

午後は、それぞれのグループに一人のガイドさんについていただき、アドバイスの元、それぞれのテーマに合わせたプレゼンテーションのスライドと資料を作成しました。その後、七月にガイドをしてくださった方々に学校に来ていただき、学んだことをそれぞれのグループで発表し合いました。

今回の地域学習を通して、資料館に行つて資料を見るだけでは知ることのできなかった、白老で生活していたアイヌの方々や仙台藩の方々との関係などを知ることができました。また、白老にしかないこの歴史を観光客の方々に説明しているガイドの方々のごく素敵で興味をもちました。

# 白老東高等学校祭



<b>2 優位勝</b>		<b>2 優位勝</b>		<b>2 優位勝</b>		<b>2 優位勝</b>		<b>2 優位勝</b>		<b>2 優位勝</b>		<b>学校祭結果発表</b>
<b>クラス展示部門</b>		<b>クラス旗部門</b>		<b>山車部門</b>		<b>クラスステージ部門</b>		<b>総合</b>		<b>準優勝</b>		
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	
A	B	B	A	学	学	A	B	A	B	A	B	

# 優勝クラス代表

2年B組 千葉 力

私は、今年の白東祭を通して2つのことを学びました。

1つめは、協力することの大切さです。私のクラスは準備に取りかかるのが比較的早く、みんな大声をかけあつて完成度の高いものを作り上げようと協力してきました。2年生になり、バイトをする人が増えたものの、みんな積極的に居残りをして、クラスでいいものを作ることができたと思います。その結果、クラスステージ、クラス展示で1位。山車、クラス旗で2位になり、総合優勝とすばらしい成績を収めることができました。

2つめは、自分が動いてみることの大切さです。私は、クラス飲食の係をしていたのですが、クラス飲食が落ち着いたところ、クラスステージの準備のほうに役決めで少しつまづいていました。私は、メインの役をする気は全然なかったのですが、決まらなそうだったので、私がやることにしました。

練習を頑張つて行い、本番を終えると結果は見事1位でした。私は、人前で何かをするのはそんなに好きではなかったのですが、こういうのも悪くないと思えるように成長できたと思います。

今年の白東祭で学んだことを活かして、来年の白東祭はもっといいもののできるようにしたいと思います。

## 新・学校祭

生徒会長 中村 樹希

今年の学校祭は、昨年とは大きく内容が変わり、新しい試みに満ちた2日間になりました。

1日目は、放送局による学校祭準備期間の様子をまとめたオープニング映像でスタート。映像に映る生徒たちの笑顔が印象的で、観ている飽きのこない映像でした。クラスパフォーマンスでは、どのクラスも一丸となって取り組んだ劇やダンスが披露され、努力の成果を感じる

ことができましました。生徒会企画では、参加型の企画が中心に展開され、どのコーナーも盛り上がりました。午後からは例年行っていた山車パレードがなくなり、その代わりに有志発表が新たに加わりました。ダンスや歌、演奏では個性豊かな発表が披露され、会場全体が大いに盛り上がりましました。

で盛り上がる時間となりました。入学当初は想像もしなかった新しく魅力溢れる学校祭になりました。コロナの規制がなくなり、飲食が戻り、今年は去年よりも何倍も楽しい、笑いが溢れみんなの楽しい表情を感じることができました。今年やったことは、来年、再来年、この先ずっと続けてほしいと思います。新生徒会が中心になり在校生、新入生が今年よりもっと作ってくれることを願っています。

充実した2日間をありがとう。

2日目は、校内外の人たちに楽しんでもらえるよう、体育館を開放して様々なブースを展開しました。外国語を学べたり、色々な体験コーナーなど、地域の人達による出店もあり、学校と地域が繋がる空間となりました。どのブースも子供から大人まで多くの来場者で賑わっていました。また、キッチンカーの数を増やしたことで、より多くの人が食を楽しめるようになりました。クラスの飲食と合わせて会場は美味しそうな香りが広がり、行列ができる場所もありました。さらに、校内では、吹奏楽局による演奏や先生たちのスペシアルな演奏もあり、生徒や来場者が一緒になっ





・第61回全国高等学校将棋選手権大会将棋部門  
北海道大会男子個人部門優勝

・第38回全国高校将棋竜王戦  
北海道大会優勝

北海道高等学校文化連盟第61回全道高等学校将棋選手権大会  
兼第61回全国高等学校将棋選手権大会北海道大会

- 1 期日: 令和7年(2025年)5月28日(水)~30日(金)
- 2 会場: 札幌市生涯学習センター
- 3 大会結果
  - 予選1回戦 ○ 対 札幌北 池澤
  - 予選2回戦 ○ 対 立命館 田中 (1勝同士)
  - 予選3回戦 ○ 対 札幌北 片見 (2連勝同士)
  - 予選4回戦 ○ 対 札幌東 山崎 (3連勝同士)
  - 決勝トーナメント1回戦 ○ 対 立命館 小野寺
  - 決勝トーナメント2回戦 ○ 対 札幌日大 岩本
  - 決勝トーナメント準々決勝 ○ 対 北嶺 廣瀬
  - 決勝トーナメント準決勝 ○ 対 札幌第一 佐々木
  - 決勝トーナメント決勝 ○ 対 北嶺 林
  - ※ 男子個人戦 優勝(香川県で行われる総文祭への出場権獲得)

第49回全国高等学校総合文化祭  
兼第61回全国高等学校将棋選手権大会将棋部門

- 1 期日: 令和7年(2025年)7月29日(火)~30日(水)
- 2 会場: 香川県仲多度郡(スポーツセンターまんのう)
- 3 大会結果
  - <予選96名出場>
  - 予選1回戦 ○ 対 鳥取県立米子白鳳 繁原
  - 予選2回戦 × 対 早稲田 遠田 (1勝同士)
  - 予選3回戦 ○ 対 大分県立大分上野丘 河野 (1勝1敗同士)
  - 予選4回戦 ○ 対 兵庫県立尼崎小田 亀谷 (2勝1敗同士)
  - ※ 予選3勝1敗で、決勝トーナメント進出
  - <決勝トーナメント 30名出場>
  - 決勝トーナメント1回戦 × 対 早稲田 遠田)

高体連・高野連・高文連 結果報告

○バドミントン部

- 高体連室蘭支部大会 (5/27~29)
- 個人戦 男子シングルス 1回戦敗退 和野、野表
- 男子ダブルス 1回戦敗退 和野、野表組
- 個人戦 女子シングルス 2回戦敗退 石田



○バスケットボール部

- 男子 1回戦 室蘭東翔高校 敗退

○テニス部

- 令和7年度 第50回高体連室蘭支部テニス選手権大会
- 5月14日(水) 室蘭市 IRIE 大同電設テニスコート
- (入江運動公園テニスコート)
- 女子シングルス 3年A組 野本 1-6 (苫小牧高専) 1回戦敗退

○放送局

- 北海道高等学校文化連盟第49回全道高等学校放送発表大会
- 兼 第72回NHK杯全国放送コンテスト苫小牧地区大会
- 令和7年 5月16日(金) 苫小牧市文化会館 朗読部門2名出場

○吹奏楽局

- 第59回北海道高等学校文化連盟苫小牧支部音楽発表大会
- (苫小牧市文化会館) 8名出場

○サッカー一部 (合同チームで参加(白老東・苫小牧南・浦河))

- 春季大会 vs 苫小牧東 1-2 ●
- 高体連室蘭支部予選 vs 静内 0-1 ●
- 選手権大会 vs 苫小牧中央 0-3 ●
- vs 苫小牧高専 3-2 ○
- vs 北海道栄 1-5 ●
- 道南ブロックリーグ
- 第1節 vs 室蘭 fc 0-5 ●
- 第2節 vs 苫小牧工業 0-1 ●
- 第3節 vs 室蘭栄 1-5 ●
- 第4節 vs 静内 0-4 ●
- 第5節 vs 苫小牧高専 0-6 ●
- 第6節 vs 苫小牧中央 2nd 2-0 ○
- 第7節 vs 函館大谷 3-5 ●
- 第8節 vs 室蘭 fc 2-4 ●
- 第9節 vs 苫小牧工業 2-3 ●
- 第10節 vs 静内 2-3 ●
- 第11節 vs 室蘭栄 0-5 ●
- 第12節 vs 苫小牧高専 5-3 ○



○美術部

- 令和7年度北海道高等学校文化連盟苫小牧支部美術展・研究大会
- 参加、3点出品 (8月21~22日 苫小牧市文化交流センター)

編集後記

白高だより第116号  
はいかがでしたでしょうか？  
コロナが収束し、5  
類となり、マスク・消毒  
生活が落ち着いたと思っ  
ていたのもつかの間、胆  
振地方は、例年以上  
(5℃以上)の猛烈な暑  
さで、授業もあまりの蒸  
し暑さで受けることがき  
つく見える日々でした。  
夏休みも終わり残り半年、  
残暑の中、がんばる姿を  
見せてほしいと思います。

