

定通振会報

長野県松本筑摩高等学校

定通振興会報

令和8年(2026年)

3月2日発行 第56号

3年間の感謝を込めて

振興会会長 戸澤 幸

春寒次第にゆるみ、春の訪れが近付いてきた今日この頃、振興会の行事にご協力いただき誠にありがとうございます。

副会長2年、会長1年の任期を全うできそうです。

実際には総会で承認されればですが。

文化祭、振興会作業など、保護者のみなさんの振興会へのご協力で毎度無事に終わらせることができ、先輩方にも後任者にも恵まれて本当に楽しく会長職を努めることができました。

初めて会長職について聞いたのは入学式でしたが、説明を受けて「このくらいの回数なら何とかかなりそうかも」と思って立候補したのですが、驚くことに振興会の仕事は説明されていたより、本当に楽でした(笑)。

個人的な事ですが小学校のPTA会長も経験しているのですが、本当に比べ物にならないくらい楽です。

出席の回数も会長ですら1年に6回程度。時間も1、2時間程度ですし夜遅くまでかかることなどほほありませんでした。

まあ子供が大きくなっている分、保護者がやらなければならないことも少ないというのがありますが。

これを読んでいる方で保護者の作業などに腰が重い方は、逆に引き受けてみて欲しいと思います。だって大変なことはありませんので。

私、息子が高2の時に思いがけず妊娠出産しても大丈夫でしたから。もちろん当時の会長、副会長にはご迷惑をお掛けしましたが。

そしてみなさんにご理解ご協力をいただいたことは忘れません。

思えば3年前、長子の息子が入学した頃は「ちゃんと高校生になれるのだろうか」と不安やら心配やらでドキドキだったわけですが、結果として卒業まで辿り着くことができました。我が子は3修制のため3年で卒業です。先生方のご理解とご協力、同級生たちの優しさなど、周りのみなさんのおかげで高校生活を無事に終われそうです。

結びになりましたが、春とともに皆様の上にも幸せが訪れますようお祈りいたします。



全国大会で活躍したバスケットボール部

わからないまま、

ちょっと進んでみよう

校長 中島 秀明

皆さんは、日々の生活の中で「なんとなくモヤモヤする」「答えがすぐ出ない」という経験をしたことがありますか。そんな時、私たちはついスマホに手を伸ばし、瞬時に答えを得て安心しようとしています。哲学者・谷川嘉浩さんは「ネガティブ・ケイパビリティ」という言葉を、「あえて結論を急がず、分からないままの状態にしばらく留まる力」と紹介しています。白黒つかない曖昧さに耐え、モヤモヤと向き合う姿勢は、実は人を深め、心を豊かにしてくれます。

今の私たちは、SNSの通知や動画のおすすめが次々と届き、気づけば常に何かを見たり、人とつながっている——そんな“常時接続”の時代を生きています。便利で楽しい反面、じっくりひとりになって自分を見つめる時間は、意識しないとすぐに消えてしまいます。夜寝る前だけでもスマホを手放し、自分の内側に意識を向けてみてください。すぐに答えが出なくても大丈夫。そのモヤモヤこそが、皆さんが成長している証なのです。自分の心の声を受け止めるときに働くのが「DMN（デフォルトモード・ネットワーク）」です。これは、外の世界ではなく自分の内面に意識を向けたときに働く、いわば「心の整理ネットワーク」です。ぼんやりしているとき、今日あったことを思い返すとき、将来を想像するときなど、ひとりの静かな時間の中でこのネットワークが活発になります。不安や考えごとが浮かんできても、それをすぐに良し悪しで判断せず、「今はそう感じているんだな」と受けとめてみることで、心は少しずつ落ち着いていきます。

もう一つ、自分と向き合う力を育ててくれるものに「アート」があります。神経美学の研究者アンジャン・チャタジャーは、アートは心地よさだけでなく、時に不快さや困難を伴う体験であっても、それに向き合うことで変化や気づきをもたらすと述べていま

す。アートは感性や内省に関わる脳の回路を刺激し、自分が何を感じ、何を大切にしているのかを知る手がかりになります。

スマホを少し手放し、アートに触れ、ひとりの時間に自分の心と向き合うこと。その積み重ねは、皆さんの人生を静かに、しかし確実に豊かにしていきます。

「わからなさ」を恐れず味わう時間こそ、自分の未来を創っていくかけがえのない一歩になるのだと思います。

定時制との出会い

定時制夜間部教頭 本山 修

本校夜間部教頭として勤務が2年目となりました。これまで長く学校現場に携わってきましたが、定時制での勤務は本校が初めてであり、2年目でありながら、日々新しい発見の連続です。時間帯の違いだけでなく、生徒が置かれた背景や生活のリズムも多様であることを肌で感じ、その一つ一つが私にとって新鮮な学びとなっています。

その中でも、特に心を動かされたのが生徒生活体験発表大会です。生徒一人ひとりが、自らの歩みや葛藤、思いを言葉に乗せて語る姿は胸を打つもので、定時制で学ぶ意味や定時制通信制高校の存在意義を改めて感じさせられました。今年度は初めて全国大会にも参加させていただき、若い方だけでなく、幅広い年齢の方々が若い生徒とともに気後れしながらも互いに助け合い、懸命に学び続けている姿に触れることができ、定時制通信制教育の奥深さを実感しました。

夜間部にも、それぞれに学びを求め、努力を続ける生徒が多くいます。その姿勢と成長は、私たち教職員にとっても大きな励みしであります。

この生徒生活体験発表大会が今後も長く続き、多くの気づきを与える豊かな学びの場となることを願っています。また、中信地区大会には保護者の皆さまにもぜひ会場に足を運んでいただき、本校を含

め、様々な生徒の皆さんの言葉に触れ、その成長とともに感じていただければ幸いです。

2年目を終えて

振興会副会長 宮下 久美

教育振興会副会長2年目もみなさまのご協力のもと無事に終えることができました。ありがとうございました。

今年度は酷暑で夏が長かったり熊出没のニュースにハラハラさせられ、子供たちが安全に学校生活を送れるか心配になることが多かったように思います。でも子供たちはそんなことにめげることもなく最大の行事であるくれき野祭や各部活の大会参加など積極的に取り組む姿をみて頼もしく感じました。

くれき野祭は初めてキッチンカーが出店し、作りたて・温かいものを提供していただきました。時々雨に見舞われることもありましたが大人気で大行列!! 振興会販売のおにぎりもあつという間に売り切れになり、今年も大盛況で終えることができました。

来年度もみんなで協力して盛り上げていければと思いますので、ご協力よろしく願いいたします。

この1年

振興会副会長 両角 まゆ

約1年前、子供が入学し私が副会長になり2人でいっしょにいちねんせいになりました。

初めて講習会にさんかさせていただいたり、Zoomで他校の方とお話したりと新鮮な体験をしました。子供が高校生になり学校との関わりも、あまりないのだと思っていたので役員になり関わりも増えたのでだいぶ不安なども減りました。が、やはり小さな不安はあるもので...

そんな時ニュースでマイナスな気持ちになった時AIに相談するという10代が多いと目にしました。

私は古い考えの人間なのでしょう。ビックリした

のをよく覚えています。自分にはAIに相談するという発想はなかったからです。

誰にも言えないことを聞ける相手として一番身近なのだと思いますAIにはAIの良さがあるように人には人の良さがあると思ってしまうのです。

話はそれでしたが、本年度私はたくさんの方に、たくさんの方を教えて頂きました。何も分からない中ご迷惑をおかけしたこともたくさんあったと思いますが、来年度副会長2年目を頑張っていきたいと思っています。

委員会より

くれき野祭に参加して

振興会広報委員長 橋本 恩

広報委員長として関わらせていただく御縁もあり、今年は、くれき野祭で鯛焼きと焼き芋の販売をさせていただきました。当日は福祉事業所で働く利用者さんと筑摩高校に赴き、小雨の降る中で始まった販売でしたが、沢山の方が購入して下さり無事に完売する事が出来ました。窓から「お芋、美味しかったです」と声をかけてくれる学生さんもあり、嬉しかったです。普段は事業所内で作業をされている利用者さんも若い学生さん達と関わり、良い刺激を受けていました。

鯛焼き、焼き芋共に完売し、残りの時間は、利用者さんと一緒に学校内の展示を見たり、企画に参加させていただきました。普段は学生さんに関わることの少ない利用者さん達ですが、それぞれの教室を回り、楽しい時間を過ごしていました。いろいろな企画があり、準備が大変だったのではと感心しました。テント等の設営も沢山の学生さんに手伝っていただきありがとうございました。

生徒会活動等

今年度の生徒会活動を振り返って

午前部・午後部 生徒会長 内山 果歩

令和7年度の午前部午後部生徒会は、大きなトラブルもなく、無事に1年間の活動を終えることができました。

そして今年度は、今までにない、新たな試みをいくつかおこないました。

たとえば、前期生徒総会では「討議の時間」を設け、後期では意見の募集・回答をおこないました。そうすることで、より様々な意見を拾い、全校生徒と執行委員会の距離を近づけることを意識しました。くれき野祭では、東体育館のステージを増設し、これまで以上に、華やかで自在な演出をすることが叶いました。

1年間を通して、過去の良い前例は引き継ぎつつ、課題を新たな試みによって解決する、ということを実践できたと思います。

私自身は、抜けているところも多く、ときに迷惑をかけてしまうこともありましたが、この生徒会活動、特にこの1年を通して、大きく成長できたと実感しています。そして、全校生徒のみなさんや、先生方、本部や執行委員の協力のおかげで、今年度の午前午後部生徒会は、たくさんのことを成し遂げることができました。1年間お疲れ様でした。そして、ご協力ありがとうございました。

生徒会長として

通信制生徒会長 赤沼 智歌

生徒会長として過ごした一年間は、私にとって多くの学びにあふれた時間でした。行事の準備や運営を進める中で、責任の重さや難しさを感じる場面もありましたが、役員や先生方に支えられな



がら一つひとつ乗り越えることができました。その中で、一人一人に合わせた接し方の大切さを学び、周りのみんなが持っている優しさを知ることができたことは、大きな収穫です。

生徒会行事で、みんなが協力し合い、笑顔で取り組んでいる姿を見たときは、この役を引き受けてよかったと心から思いました。生徒会で得た経験は、これから先、人と関わっていく上での大切な土台になると思います。

支えてくださったすべての方に、心より感謝します。

経験値

夜間部生徒会会長 竹内 勇馬

2年になる頃、副会長になったのが初の生徒会役員でした。最初は不安と緊張で自信が持てませんでした。自分は仕事もしているし、中学ではまともに委員活動もしていませんでした。それに、3年で卒業する為に通信制でも学んでいたの、正直なところ入りたくはありませんでした。

そりゃそうです。通信制も初めてだし、仕事で疲れてもいる。なにより勉強もありましたから。ですが、先生に生徒会役員の話を持ちかけられた時に「まあやってみるか」と軽く引き受けました。

「え、単純」って思いました？あるいは「責任感

ないな」と感じました？私は、何かを始める時は単純で良いと思っています。始める前に不安や理由を並べたてるよりやってみる事が大事だと思っています。たとえ失敗しても、やってみたからこそ得られる経験もあるし、忙しければ仲間と協力する経験もでき、色々な経験値を手に入れることができます。ゲームだと経験値が手に入ったらレベルアップできますよね？それと同じように現実でも自分が強くなるんです。その時に責任感やら色々がついてくるんです。だから初め不安ばかりだった私が、今年は生徒会長をやり遂げられたのだと思います。

生徒会

夜間部副生徒会長 丸山 琉威

今年度の生徒会は、より他学年との交流を重視した活動だったと思います。昨年度までよりも人数が少なくなってしまうことで、生徒同士で積極的に協力し合う生徒会になったと感じました。クリスマス会やスポーツ大会のような楽しむものだけでなく、生徒総会や各委員会活動、学校説明会など生徒が自ら動き協力するという生徒会でした。

スポーツ大会では順位を競い、上級生下級生やスポーツの得手不得手関係なく楽しめるような企画をし、クリスマス会でも誰でもわかって誰でもできることを企画しました。生徒会役員だけでなく各委員会の力も借りて実施した会だったので、皆の笑顔や楽しそうな声を覚えています。

もちろん文化祭も、人数が少なく出し物自体は昨年と同じだったものの、ルールや細かい部分に変更を施し、昨年とはまた違った企画になったと思います。午前午後部の方達にもサポートをしていただき、本部企画のほうも参加させていただいたり、高校最後の年にしっかり思い出として残る文化祭でした。

1年間という短い間でしたが、生徒会に携わり夜間部で楽しい思い出を残せたこと。関わった人

全員に深く感謝をします。1年間ありがとうございました。そしてお疲れさまでした。

私の学校生活（生活体験発表会）

発表者 通信制 深渡 美奈

私は、この学校に来て良かったと心から感じています。もともと全日制の高校に在籍していましたが、2年前に転入しました。

入学当初は、通信制のシステムに慣れなかったことや周りの環境になじめなかったことで学校に行かない時期があり卒業が1年先になりました。そのときは、前籍校にいたほうが良かったなと後悔しました。

しかし、2年目に、相談室にいた人たちと仲良くなり一緒にいることで前向きに登校するようになりました。更に、生徒会の役員になったことで学校が楽しいと思うようになりました。友達と空き時間にレポートをやったことや友達と語り合うお昼休みそして宮田先生とおしゃべりした時間と楽しいことばかりでした。

そして、生徒会活動では、みんなが楽しめるような企画を考えたことや同じ通信制高校である長野西高校との交流会での準備のため休日や放課後に役員で集まったことは楽しかったです。何よりも自分が成長したと感じたことは、多くの人がいる前で話しをしたことです。以前の自分では想像もつかないことです。とても大きな経験でした。

この2年間でいろいろな人に出会ったことで登校が出来るようになりましたし生徒会の活動を行ったことで自分が大きく成長できたと思います。支えていただいた先生方、仲良くしてくれた友達みんなに感謝しています。卒業後は、就職しますが辛い時があったら、この2年間を思い出しながら頑張りたいと思います。

本当にありがとうございました。

部活動

仲間とともに挑戦した一年

バスケットボール部 矢満田 悠飛

私は今年度、選手として県大会へ、また女子チームのマネージャーとして全国大会に参加しました。選手として出場した県大会では、メンバー一同健闘しましたが、残念ながら初戦敗退となりました。私は、緊張して力加減がうまくいかずシュートが入らなかつたり、視野が狭くなつたりなどうまく行かないことが多かったですが、全力を出し尽くして試合を終えることができたと思っています。

その後、マネージャーとして女子バスケットボールチームの一員として全国大会に参加しました。場所は駒沢オリンピック公園です。初戦は埼玉合同チームと戦いましたが、惜しくも初戦敗退してしまいました。マネージャーとして全国を経験しましたが、来年度は男子バスケットボールの選手として出場するために努力していきたいです。



松本筑摩高校でバスケットボールを日々励むことができ、大会に参加するために多くの面で助けてくれる学校や振興会、先生方や家族に感謝しながらこれからも練習に励んでいきたいと思います。男女ともに部員が増え、より一層気合が入っています。来年度の大会では男女ともに県大会を勝ち抜き、全国大会参加を目指していきたいです。

令和7年度 運動部の大会結果

全国高等学校定時制通信制総合体育大会

●軟式野球

男子

1回戦：1 - 13 星槎国際（東京）

●卓球

男子団体

1回戦：× - ○ 長岡英智（通）（新潟）

男子個人

高橋 宏太

2回戦：2 - 0 中井（京都・京都共栄学園（通））

3回戦：2 - 3 徳永（福岡・ひびき）

宮下 智久

1回戦：3 - 0 岡崙（静岡・科学技術学園 駿河（通））

2回戦：0 - 3 進藤（青森・尾上総合）

女子個人

佐々木 花菜

1回戦：0 - 3 山本（佐賀・鳥栖工業）

●バレーボール

男子

予選①：0 - 2 科学技術学園刈谷（愛知）

予選②：0 - 2 萩久保（東京）

女子

松本筑摩

予選①：0 - 2 科学技術学園TBC宇都宮（栃木）

予選②：2 - 0 英心・北星（三重）

トーナメント1回戦：0 - 2 松戸南（千葉）

●バスケットボール

女子

1回戦：37 - 57 朝霧・春日部・川口市立・クラーク・戸田翔陽（埼玉）

●バドミントン

男子団体（長野県選抜）小山直輝・小口塑嵐

1回戦：○2 - 1● 茨城県選抜

2回戦：○3 - 0● 青森県選抜

3回戦：●0 - 3○ 神奈川県選抜A

北信越高等学校定時制通信制総合体育大会

●野球部

1回戦：●8 - 11○ 福井県選抜

●卓球

男子団体 3位（長野県選抜）

高橋宏太・宮下智久・長島碧志・大月風弥

1回戦：○4 - 1● 石川県選抜

2回戦：○5 - 0● 富山県選抜

3回戦：●2 - 3○ 新潟県選抜

4回戦：●2 - 3○ 福井県選抜

女子団体 4位（長野県選抜）

佐々木花菜

1回戦：○4 - 0● 新潟県選抜

2回戦：○4 - 1● 福井県選抜

3回戦：●2 - 3○ 石川県選抜

4回戦：●2 - 3○ 富山県選抜

男子個人

3位 高橋 宏太

2回戦：3 - 1 水田（西新発田・新潟）

3回戦：3 - 0 赤尾（雄峰（通）・富山）

4回戦：0 - 3 滝沢（十日町・新潟）

宮下 智久

1回戦：0 - 3 藤本（雄峰（通）・富山）

女子個人

佐々木 花菜

1回戦：1 - 3 目黒（堀之内・新潟）

●バレーボール

男子

優勝

2 - 0 富山県選抜

2 - 0 明鏡（新潟）

女子 優勝 松本筑摩

1回戦：○2 - 1● 富山県選抜

2回戦：○2 - 1● 明鏡（新潟）

●バスケットボール

女子

優勝

不戦勝：○ - ●棄権 志貴野（富山）

●バドミントン

男子団体 優勝（長野県選抜）

小山直輝・小口塑嵐・小松翼

1回戦：○4 - 1● 福井県選抜

2回戦：○4 - 1● 富山県選抜

3回戦：○4 - 1● 石川県選抜

4回戦：○4 - 1● 新潟県選抜

女子団体 2位（長野県選抜）

新谷七希

1回戦：○3 - 2● 富山県選抜

2回戦：○5 - 0● 新潟県選抜

3回戦：○4 - 1● 石川県選抜

4回戦：○2 - 3● 福井県選抜

男子個人

小山 直輝

1回戦：2 - 1 長谷川（大野・福井）

2回戦：1 - 2 北村（志貴野・富山）

第60回長野県高等学校定時制通信制
秋季体育大会 中信大会

期日：令和7年11月1日（土）

会場：松本筑摩高校 西体育館

●バドミントン

男子個人

1位 小山 直輝

2位 小口 塑嵐

3位 水野 恭佑

女子シングルス

1位 新谷 七希

3位 赤津 舞波

●卓球

個人

1位 高橋 宏太

2位 丸山 直人

3位 長島 碧志

令和7年度 文化部の活動

●美術部

第47回長野県高等学校美術展出展

2026年1月16日(金)～18日(日)

キッセイ文化会館

主催：長野県教育委員会、長野県高等学校文化連盟、長野県高等学校文化連盟美術工芸専門部

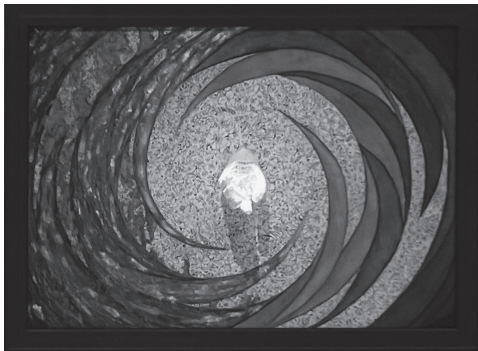
第79回松本学生美術展

第66回松本芸術文化祭優秀賞受賞

2025年10月16日(金)～19日(日)

松本市美術館

主催：長野県教育委員会、松本市芸術文化祭実行委員会、長野県高等学校文化連盟中信支部、松本学生美術会



[美術部] 3B 窪田 歩咲 「ジョンウザイ」

●書道部

第78回長野県書道展

銅賞 3年C組 濱 美晴

中央展 2025年8月30日(土)～9月7日(日)

松本地区展 2025年12月19日(金)～21日

松本市美術館

主催：長野県、長野県教育委員会、長野県書道協会、信濃毎日新聞社、公益財団法人信毎文化事業財団

第41回長野県高等学校書道展

2025年10月24日(金)～26日(日)

長野県立美術館

主催：長野県教育委員会、長野県高等学校文化連盟、長野県高等学校文化連盟書道専門部、長野県高等学校文化連盟北信支部

第42回中信高等学校書道展

2025年11月6日(木)～9日(日)

松本市美術館

主催：長野県教育委員会、長野県高等学校文化連盟、長野県高等学校文化連盟書道専門部、長野県高等学校文化連盟中信支部

後援：松本市芸術文化祭実行委員会

島立地区芸術文化祭

2025年11月8日(土)～9日(日)

島立体育館

主催：島立公民館



文化祭にて 校歌 書道部合作

●写真部

第32回長野県高等学校写真展

卒業学年の部 優秀賞

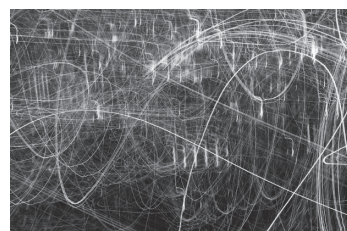
4C 中澤 愛叶 「蒼空の均衡」

1～2(定時制3)年の部 奨励賞

3A 森山 陽奈 「光の模索」



[写真部] 4C 中澤 愛叶 「蒼空の均衡」



[写真部] 3A 森山 陽奈 「光の模索」