



あゆみだより

令和7年度第18号
令和7年11月5日発行
沼津市立沼津高等学校・中部部



すっかり夏から晩秋へ。寒暖差に身体が追い付かず、体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠と適度な休養を心掛けたいですね。10月14日から11月4日まで、3週間にわたり教育実習に来ていた卒業生からのメッセージです。実習生のみなさんお疲れ様でした😊

卒業生、母校に錦を飾るⅡ（教育実習）

金子 舞果さん

（清水町立清水南中学校出身／高校では柔道部／東京女子体育大学・体育学部・体育学科）



■大学でどんな研究をしていますか

タンパク質と脂質が体重・体脂肪率・筋肉量とどう関係しているのか。

■高校在学中の思い出は？

卒業遠足で富士急ハイランドに行ったこと。（コロナ禍で）修学旅行に行けなかった為、とてもたのしかった。絶叫が苦手だが、友達と乗るために頑張って乗った。とても怖かったが、そのおかげで絶叫に乗れるようになったのでよかった。

■教育実習をしていて感じる事

在学中はなにも考えずに授業を受けていたが、こうして生徒の前に立ってみると、先生たちが様々なことを考えていたんだなと感じた。保健の授業では、今面白くなさそうだなとか、生徒の雰囲気がとても伝わった。また体育では、外の種目の時、雨が続いてグラウンドが使えないことがあった際に、室内でなにができるのかを考えていて、前回と同じことをやるというようにならないように、工夫して授業を行っているのだと感じた。また、授業をすることの難しさを感じる。指導案を作成してもその通りに行かなかったり、生徒の反応が想像してたものと違っていたりして大変だと感じた。

■高校時代、これだけはやっておくといひ！

好きなことを好きなだけやる

■後輩へのメッセージ

高校生のうちにしかできないことはたくさんあるので、やりたいこと全部やって楽しんでほしいです。

（沼津市立金岡中学校出身／高校では野球部／静岡産業大学・スポーツ科学部・スポーツ科学科）

■大学でどんな研究をしていますか

ネット型種目について

■高校在学中の思い出は？

一番の思い出は部活動です。学校の日や土日は、朝練から放課後の練習までずっと野球部というため、高校の時は家族よりも会っていた時間が長かったと思います。そのため大学生になった今でもよく野球部のメンバーとは遊びに行きます。高校の部活動は一生忘れない思い出だと思います。

■教育実習をしていて感じる事

学生の頃に毎日当たり前に受けていた授業が、教員の立場になることで、とても多くの事前準備があったり、注意しなければいけない点が多くあったりすることを知りました。授業の準備をしたり、内容を考えたりすることは難しいことが多いですが、生徒のためにより良い授業ができるように頑張っていきたいです。

■高校時代、これだけはやっておくといひ！

勉強です。私は、高校の頃ほんとに勉強をする習慣がなかったため、普段のテストからとても苦しんでいました。そのまま大学までいってしまったため、自分がやらなくても誰も何も言ってこない環境で最初は単位も取れるか危ういラインでした。そこから今では、周りの友達に支えてもらいながらなんとか単位を取得することができています。大学でもそうですし、社会に出てからもたくさん学ぶ機会はあると思うので、高校生の頃から勉強する習慣をつけておくことが大切だと思います。

■後輩へのメッセージ

皆さんが今当たり前だと思って過ごしている高校生活は、本当にかけがえのない大切な毎日だと思います。私は、高校の頃にもっと部活動を頑張れた、もっと勉強頑張れたなどたくさん後悔が残っています。皆さんは高校の3年間で後悔が残らないよう全力で楽しんでもらえたらと思います。

■おススメの本『金持ち父さん貧乏父さん』

私は、来年から社会人になるため、少しでもお金の知識を付けておきたいと思い読み始めました。お金というものは誰もが人生を生きていく上で必要になってくるものなので、学生の頃から知識を身につけていってほしいと思います。

嶋川 翔太さん



岡本 侑樹さん

（沼津市立片浜中学校出身／高校では野球部／国際武道大学・体育学部・体育学科）

■大学でどんな研究をしていますか

野球の技術論について研究しています。

■高校在学中の思い出は？

部活動です。仲間と切磋琢磨しどんなに辛い試練も乗り越えて、一つの目標に向かい合い頑張ってきました。

■教育実習をしていて感じる事

先生方の偉大さです。お忙しい中、生徒を第一に考えて授業準備や授業内容の工夫など、生徒の一番近くで寄り添っていらっしゃる姿がとても印象に残ってます。HRや保健、体育の授業では、自分が準備した授業内容に対して生徒が一生懸命取り組んでくれてとてもやりがいを感じました。

■高校時代、これだけはやっておくといひ！

青春！！

■後輩へのメッセージ

何事にも全力で取り組むことのできる市沼生とっても尊敬してます！これからも勉強や部活動を頑張る夢に向かってあゆみ続けてください！

■おススメの本『常勝集団のプリンス』

