

【3月行事予定表】 令和7年度/下校時間19時

※SB（スクールバス）欄の☆は特別運行日です。本校HPでご確認下さい。

日	曜	土縮	給食	附属中学校	附属高等学校	SB
1	日					
2	月	短縮	○	中3制服受渡(放課後)@ホール		☆
3	火	短縮	○			
4	水	短縮	○	中1,2教科書副読本販売(放課後)@ホール		☆
5	木	短縮	○		高2探究活動報告会④~⑦	☆
6	金	短縮	○			☆
7	土			学級PTA(中2・3:13:30-, 中1:15:30-)	学級PTA(高1:13:30-, 高2:15:30-)	
8	日					
9	月	短縮	○	中3教科書副読本販売(放課後)@ホール		☆
10	火	土振		土曜①~③	土曜①~③ 高2探究活動報告会②③	☆
11	水	短縮	○			☆
12	木	短縮		学年末球技大会(第1体育館)	学年末球技大会(那覇市民体育館)	☆
13	金	木短	△	木曜①~⑦ 中3お弁当持参デー	木曜①~⑦ 高1・2教科書副読本販売(放課後)@ホール	☆
14	土	土休		土曜休業日		
15	日			新入生オリエンテーション		
16	月	短縮	○	認定式(放課後、多目的ホール)		☆
17	火		○	中2(中3用)スタサブ到達度テスト(①~⑤)、中3第1回スタディサポートβ(高1用)(①~⑦)	高1第1回スタディサポートβ(高2用)(①~⑦)	
18	水	金短	○	金曜①~⑦、大清掃(15:20-16:30)、ジャージ登校		☆
19	木			修了式・LHR		☆
20	金			春分の日		
21	土	土休		土曜休業日		
22	日					
23	月			春期講習①		☆
24	火			春期講習②		☆
25	水			春期講習③		☆
26	木			春期講習④		☆
27	金			春期講習⑤		☆
28	土					
29	日					
30	月					
31	火					



学校通信 3月号

昭和薬科大学附属高等学校・中学校 校長発行 令和年8月25日発行

■ 学校だより ■

NAHA マラソン奮闘記 一卒業する君たちへ
教頭 砂川 亨

歳を重ねたせいか、昨年前半は体調を崩すことが多かった。しかし、生徒には「逃げるな！挑戦しろ！」と檄を飛ばす自分が、加齢を言い訳にするのはまったく潔くない。薬科の教師として、生徒を鼓舞できる姿を示したい。どうする。どうせなら高い壁に挑戦しよう。こうして、密かにNAHAマラソンへの出場を決意した。エントリ一直後から後悔に襲われたが、『失敗したことのない人間とは、挑戦をしたことのない人間である^{※1}』の言葉を支えに、目標を“完走、”と定める。

意気込んで始めた練習初日。いきなり心が折れた。1kmも走らないうちに息は上がり、脚は震える。翌日からは激しい筋肉痛。“棄権、”の二文字が脳裏をよぎる。いや、ここで諦めてはならない。『雨垂れ石を穿(うが)つ^{※2}』というのではないか。短い距離でもよい。できるだけ日を空けず、練習を続けた。

走り始めて数週間後、膝が痛み始める。知人に相談すると、フォームが頗(すこぶ)る悪いとのこと。そこで『彼を知り己を知れば百戦殆(あや)うからず^{※3}』とばかりに、情報を集め、知識を蓄えた。年齢には抗えないが、知恵と努力で補うしかない。ランニング関連の動画を繰り返し視聴し、書籍も購入して学ぶ。運動が苦手なため、理論は理解できても実践には苦労した。膝を守るフォームに改善するまで、結局数か月を要した。

このまま順調に進むかと思われた矢先、持病の頸椎ヘルニアが再発し、一か月以上の静養を余儀なくされた。あの時期が最もつらかった。『艱難汝を玉にす^{※4}』と自らに言い聞かせ、走れぬ日々は情報収集に充てることで不安を紛らわせた。

病も癒え、ようやく練習を再開したが、焦る

自分との闘いは続く。本番まで残された時間は多くない。“完走など到底無理だ、”と落ち込む自分を、『No Rain, No Rainbow^{※5}』の言葉が励ます。

2025年12月7日。マラソン当日は青空が広がり、暑くなりそうな気配。私に触発されて初参加する娘婿が不安がるため、彼に合わせて最後尾ブロックからスタートした。ここまで来れば、『人事を尽くして天命を待つ^{※6}』の心境である。

号砲が鳴る。逸る気持ちを抑え、周囲に流されず自分のペースを守ることは、思いのほか難しい。前半の上り坂も何とか乗り越えた。後半は自分との闘いだ。暑さと苦しさにくじけそうになるたび、沿道の温かい声援が背中を押す。給水や栄養補給でも多くの人に支えられた。マラソンは自分との闘いであると同時に、応援する方々と共に走る競技でもあるのだと実感した。

奥武山公園が見える。あと少し。最後の力を振り絞る。ゴールゲートが視界に入った瞬間、うれしさに涙がこみ上げた。タイムは5時間12分51秒。よくやったと自分を褒めたい。

高三生諸君！受験はもちろん、その後の人生もまたマラソンに似ている。夢を掴むまでには、多くの困難が待ち受けている。しかし諦めず、自分を信じて走り続けてほしい。走ることが苦しい時は歩いていても良い。けれども、歩みは止めるな。進み続ける限り、必ず幸せというゴールが見えてくるはずだから。

もし私のささやかな挑戦が、少しでも君たちの力になれば嬉しい。終わりに、私が最も好きな言葉を贈り、祝福に代えたい。

『青春の夢に忠実であれ^{※7}』

【注：※印の由来、出典】

※1 アルベルト・アインシュタイン (物理学者) ※2 「漢書 (中国の歴史書)」 ※3 「孫子 (中国の兵法書)」 ※4 フランスの諺 (諸説有り) ※5 ハワイの諺 (富里校長から教わりました) ※6 「読史管見 (中国の史論書)」 ※7 フリードリヒ・フォン・シラー (詩人・思想家)

☆進路指導部より☆

1. 必修模試（3月実施）

学年	業者	模擬試験	方式	実施日
中2	リクルート	スタサブ到達度テスト	マーク	3/17(火)
中3	ベネッセ	第1回スタディサポートβ(高1用)	マーク	3/17(火)
高1	ベネッセ	第1回スタディサポートβ(高2用)	マーク	3/17(火)

2. 東京大学法科大学院出張教室のご案内

昨年に続き、今年も東京大学法科大学院による出張教室を以下の通り開催します。

特に、今年是国内最大級の国際法律事務所、西村あさひ法律事務所の弁護士三名もお招きしていますので、法学に興味のある生徒はもちろん、経済学、商学、グローバルビジネスなどに関心のある生徒はぜひ受講してみましよう。

日時：2026年3月7日（土）

第一部（出張教室）：13:30～15:30

第二部（キャリアガイダンス）：15:30～16:30 ※早めに終了することもあります。

対象：主に中3～高2を想定（中1、2の受講を妨げません）

場所：本校大教室

講師：西藤誠氏他、東京大学法科大学院院生

松永るつ氏・宮野恵氏・根本剛史氏（西村あさひ法律事務所弁護士）

3. 〈鉄緑会〉「英語グループ型講座」および「東大・医学科専用講座」受講者募集説明会
次年度より、〈鉄緑会〉に協力を仰ぎ、「英語グループ型講座（新高1向け）」、「東大・医学科専用講座（新高1・2向け・学年別）」の二講座を希望者向けに設定します。

受講希望者は以下の日時に説明会を行いますのでお集まりください。

日時：2026年3月4日（水）17:15～

場所：多目的ホール

※保護者向けの詳細を後日 BLEND からご案内いたします。

☆図書館より☆

～図書資料の返却と年度末の開館について～

図書館では、次年度も皆さんに気持ちよく本を読んでもらえるよう、年度末の整理を行っています。年度末の蔵書点検を行ったところ、貸出手続きが済んでいない本が多数確認されました。大切な公共の財産を次年度もみんなで気持ちよく使うため、以下の通り回収と整理にご協力をお願いいたします。

〈図書館の本がお手元にありませんか？〉

各教室に「不在図書リスト（所在がわからない本のリスト）」を掲示しました。

- 心当たりのある方もない方も、一度ご自宅や送迎の車の中に図書館の本が紛れ込んでいないかご確認をお願いします。
- 見つけた場合は、図書カウンターへ届けるか、入口の「返却箱」へ入れてください。

〈年度末の利用案内〉

春休み期間中は、資料の補修や整理（書庫への移動など）を行うため閉館いたします。作業を円滑に進めるため、期限内の返却にご協力ください。

- 全資料の返却期限：2月16日(月)
- 今年度 最終貸出日：3月9日(月)
- 今年度 最終開館日：3月19日(木)
- 春期休業中：閉館

☆中1英語多読チームより☆

今年度中学1年生は毎週火曜・木曜の朝8時30分から8時45分の15分間、クラスみんなで英語の読書を実施しました。保護者の皆様には早めに学校に送り出す等のご理解とご協力をいただきありがとうございました。また、図書館での多読の活動も好評です。2年生でもこの活動を続けていきますので、引き続きよろしく願いいたします。