

教育後援会の皆様。いつも本校の教育にご協力いただき、誠に感謝いたします。ここ1,2年はコロナ禍の中で何とか教育を実施している状況ですが、皆様のご協力により、無事進めることができています。ありがとうございます。

今年度教育後援会からの補助で購入させていただいた物は担架になります。実は4月にてんかんで生徒が倒れました。学校には保健室前にしか担架がなく、3号館の保健室から4号館のIII棟まで

運ぶのに時間がかかりました。また、以前教育後援会で購入いただいたレスキューセットの中にも担架機能があるのですが、



取納状態 展開したところ

けが人をおんぶして運ぶときの補助になるような物で、生徒を平に運ぶ物ではありませんでした。このようなことから、今後のことを考え、各建物に担架があった方が良くということになり、今回3セット購入させていただきました。幸いその後、担架を使うようなことにはなっておりましたが、そのようなことが起きても対応できる体制ができたと考えております。皆様のご援助のおかげと思っております。今後ともよろしくお願い申し上げます。



4号館設置 1号館設置 2号館設置

## 皆様のご協力により…

教育後援会会長 伊本 淳平

今まで後援会を通して保護者の皆様などからお預かりした助成金やバザーの売り上げから、学校に納められた数々の品々です。皆様のご協力で、生徒の皆さんが安全で充実した学校生活を送るために必要な物品が揃えられます。



2005年 AED 2008年度「音楽室 グランドピアノ」



2011年度「車いす」 2017年度「HR教室の扇風機」

- 2005年 AED
- 2007年度「本館2階212教室前方にスクリーン設置」
- 2008年度「音楽室 グランドピアノ」
- 2008年度「光学式マークシートリーダー(OMR)」
- 2011年度「車いす」
- 2014年度「スーパーレスキューセット」
- 2015年度「製氷機」
- 2017年度「HR教室の扇風機」
- 2018年度「3年生課題研究英文アブストラクト」
- 2019年度「放送設備」
- 2020年度「陸上競技部女子更衣室の改修」



2019年度「放送設備」

## 教育後援会だより第23号 令和4年3月3日発行

東工大附属高校教育後援会 発行人 伊本 淳平  
HP tokodaihuzoku-koenkai.com  
制作・印刷 株)あおむし http://www.aomushi.com

# 教育後援会だより

第23号  
2022年  
3月3日発行

## リモートでは出来ない、高校生活の時間を大切に

教育後援会会長 伊本 淳平



生徒の皆様、保護者の皆様におかれましては、いつも教育後援会の活動にご理解と多大なるご協力を頂き、誠にありがとうございます。

詳細は5月の総会資料にてご報告致しますが、令和3年度に於きましても、皆様より多大な額の助成金を頂く事ができ全額高校に納入致しました。これもひとえに教育後援会会員の皆さん含めた皆様のご協力のおかげであり、この場をお借りして御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルスの新規感染者数も一時期より減少し(原稿執筆令和4年1月当時) イベントや集会、店舗の営業など徐々に緩和されつつありますが、新たなオミクロン株の感染者数も増えており予断を許さない状況です。

そんな中昨年末、地元の市から委嘱されている青少年指導員の役員会に久々に出席してきました。とは言えここ2年間はコロナ禍の影響で例年行っている小学校の子供フェスティバル(陶芸教室、ペットボトルロケット作成などのイベント) やスポーツレクレーション、公民館主催の夏の盆踊りなどの行事は一切行えず、年明け以降の活動についてもコロナ禍の状況によって判断するしか無いといった結論に至るに話しが纏まったのみでした。

青少年指導員はバラバラの職業のメンバーによって構成され、私が所属する地区では会長が住職で、別地区の小学校の校長先生が副会長を勤めています。メンバー間での接点は普段無く携帯電話のメールで連絡を取り合っていますが、込み入った話をする際は直接集まって話し合いをする必要があります。

今回の議題についてはメールのやりとりでは限界があり、全員集まった上で副会長に、小学校の現状のコロナ対策について伺いました。すると、マスク着用・うがい手洗いの徹底、パーティションの設置など通常の対策に加え、楽器などの共有物を触る際の手洗いの励行と事後の消毒、調理実習時の生徒同士の座席移動禁止、授業参観における居住地域毎のグループ分けとそれらを時差開催することによるクラスター・拡散防止など、様々な厳しい管理を行った上で生徒達に出来るだけ通常の授業環境を提供しているとお話しを伺うことが出来ました。

学校側で毎日これ程の対策・管理を行って何とか生徒さんの日常を確保しているという現状を伺い、改めて先生方の苦勞に改めて頭が下がる思いをしたと同時に、たった一日のイベント開催での感染対策不備により、万が一クラスターが発生すれば全校消毒と言う最悪の結果を招くという現実も再認識しました。もしそうならば数日間の学校閉鎖は免れず、先生方の努力を水泡に帰させ

るといった本末転倒な結果となるため、残念ながら引き続き当面小学校敷地内でのイベント開催は見送ることとしました。

一方、本校に於いても、先生方の様々な努力や厳重な感染対策の結果、日常の授業を実施する事が出来ているのだと思います。特にモノ作りに関しては手を触れないと出来ない、また目の前のモノや課題を前にして仲間同士で議論するといったチームプレイも大切で、リモートでは絶対出来ない事が数多くありますし、それ故に普通校では無い独自の対策も必要かと思えます。

今生徒の皆さんが学校で授業を受け、部活や趣味の時間も共有できているのは、こうした先生方学校関係者の皆様のご苦勞の上に成り立っています。ここで生徒の皆さんには、常に先生方への感謝の念を抱いて頂くのと同時にもう一歩先を見据えて過ごして欲しいと思えます。

恐らく数年後に生徒の皆さんが社会に出る時にも、仕事や会議の大部分はリモートが主流となっているでしょう。そこでは引き続き新しい働き方が当たり前になり、いろいろなツールを駆使してリモートで出来る事は可能な限り効率化を目指し、一方で実際に会社に出社しなければ出来ないことも、徹底的な事前準備により短時間で高品質の成果を得る事が要求されます。現在、先生方が講じている様々な対策には、将来皆さんが別の場所で遂行すべきミッションの手本やヒントがあるかもしれないという意識を持ちながら、貴重な学校での時間を大切に過ごして欲しいと思えます。

令和3年度を振り返りますと、昨年度に続き生徒・保護者の皆様、先生方・学校関係の皆様は受験を含め、授業の実施や各種行事へのご対応に大変ご苦勞なされたかと思えますが、後援会にとっても引き続き我慢の年でした。文化祭の恒例のバザーも取り止め、家庭科室での三密を避けるためにお料理教室も取り止めました。

唯一、庭園見学会は密集を避けた形で開催することができ、参加者の皆様には久しぶりのイベントを楽しんで頂きました。役員会も役員全員が集まって開催することは出来ませんでした。伊本先生、鈴木先生、今田先生たちのご尽力・ご厚意により学校のPCやネットワークを利用して頂き、リモート環境と併用で開催することが出来ました。

今しばらくこうした形態が続くと思いますが、学校側の対策方針に準拠しながら少しずつコロナ禍以前の活動に戻せればと思っております。引き続き教育後援会へのご理解ご協力の程、何卒よろしくお願い致します。

# 今、高校生のあなたたちに伝えたいこと

2017年3月 情報システム分野卒 高橋 佑奈

東京工業大学附属科学技術高等学校のみなさん、はじめまして。  
2017年3月に情報システム分野を卒業しました、高橋佑奈と申します。  
これから未来を切り拓いていくみなさんの力に少しでもなれたらと思い、  
この文章を書いています。  
お時間があるときに、なんとなく目を通していただけたら幸いです。

## ●自己紹介と今の仕事について

私は、2017年3月に東工大附属高校を卒業した後、4月に首都大学東京(現東京都立大学)のシステムデザイン学部経営システムデザインコースに入学しました(私の代の卒業と同時にこのコースはなくなってしまいました)。2021年3月に大学を卒業し、2021年の4月から、証券や銀行などの、金融系のSEとして働いています。基盤の部署に配属されたので、「サーバ」や「IPアドレス」などの情報システム分野で学んだ言葉たちがとても身近になりました。最近の業務では、このURLにアクセスしてきたらこのURLにリダイレクトさせるという設定を加えたり、ログ(コンピュータの利用状況やデータ通信などの履歴や情報の記録のこと)を取得してくるツールをシェルスクリプトという言葉を使って作成したりしました。そのほかにも、社内の手続きで必要な申請をしたり、ベンダ(販売業者)さんとのやり取りをしたりしています。

福利厚生がとてもしっかりしていて、家賃補助があったり、長期休暇が年に2回取れたり、月に1回金曜日に15時退社ができるプレミアムフライデーという制度があったりします。私は家賃補助の

制度を利用して一人暮らしをしていますし、お休みも取りやすいので、とても働きやすい会社だと感じています。好きなことは謎解きとお芝居をすることです。小学校6年生のときから毎年舞台に出演させていただいています。会社のお休みが取りやすいので、去年(2021年)の10月にも、仕事をしながら、舞台に出演することができました。会社の仕事と自分の好きなことが、とてもバランスよくできていると思います。



お客様が用意してくださったスタンド花

## ●高校生時代、プログラミングが苦手でした

私がなぜSEになったかという、私にとって身近な職業だったのと、ずっとそういう勉強をしてきて、それを無駄にしくなかつたからです。プログラミングやその分野がめちゃくちゃ得意だからとか、そういう理由ではありませんでした。

むしろ高校生時代は、プログラミングがそれはもう大の苦手でした。高校1年生のとき、最初の自己紹介で「趣味はプログラミングです」と言っている人がいて唖然としたのを今でも覚えています。私は推薦で入学しましたが、正直、「プログラミング…?」というような状態でした。そんな状態で入学したので、プログラミング



の授業は苦勞の連続でした。ついていくのが精一杯というか、いや、正直ついていけていなかったと思います。テストは頑張って乗り越えていましたが、普段の演習の時間は本当にきつかったです。ですが、一応きちんと真面目に授業を受けていたからか、高校で3年間C言語を学んだことで、大学の授業や入社してからの研修の内容がかなりすんなりと理解できました。高校生のときは文字列としてしか覚えられなかったものが、何度か学ぶことで数年越しに理解できたのです。言葉を聞いたことがあるとか、なんとなく触れたことがあるとか、そういうことがあるだけでもこんなに理解のしやすさが違うのかと驚きました。大学の授業や会社の研修では、わからない人に教える側になることもできました。

みなさんの中には、今専門科目で学んでいる内容が得意という方が多いのではないのでしょうか。でも、そうではない方も、諦めないでほしいのです。私がそうであるように、いつか絶対わかる日が来ます。授業内で理解できることが理想ですが、そううまくいくことばかりでもないと思います。でも今は、目の前にあるものを全力で学んでほしいです。プログラミングの話を挙げましたが、学校で学んでいることは全て、無駄にはなりません。



文化祭での課題研究発表

## ●大学へ入学し、世界が広がりました

そんな高校生だったので、「大学でもがつつり情報分野は無理だ!」と思った私は、経営工学という分野の存在を知り、情報分野の内容もありつつ、少し違う分野を学んでみたいと思い、経営工学を学ぶことを決めました。家庭の事情もあり、私立に行く選択肢は考えていなかったの、一般推薦で首都大学東京を受験しました。

(東工大の高大連携は落ちました。)

一般推薦の試験では、小論文と面接、口頭試問がありました。小論文は国語の先生に個人的に見ていただき、受験日の直前くらいに、考え方をマスターすることができた覚えがあります。面接や口頭試問は、担任の先生や情報分野の先生が練習をしてくださり、実際の試験よりも難しい質問や問題を体験することができていたので、当日はリラックスして臨むことができました。先生方が親身に教えてくださって、本当に感謝しています。塾に行っている方も多いと思いますが、学校の先生もちゃんと教えてくれます。使えるものは使いましょう!…というのは半分冗談ですが、一人で悩んでいる方は、ぜひ信頼できる先生や周りの人に相談してみましょう。きっと力になってくれます。

そして無事合格し、首都大学東京に入学することができました。大学生の4年間は、とても充実していました。授業を受けて、サー



クルをやって、アルバイトをして、友達と遊んで…と、普通のキャンパスライフですが、全力で学んで全力で遊んで全力で働いたことは、とてもよかったと思っています。ちなみにサークルはダンスをやっていました。大学で一番大きな規模のサークルで、オールで飲み会をするような人たちもいましたが、それはそれで新しい世界を知ることができてよかったと思っています。大学生になると、自分で選択することが高校生のときよりも増えるので、同時に責任も増えますがその分楽しさが倍増します。ぜひいろいろなことにチャレンジして、たくさん学んでください。

## ●就職活動のときの素敵な出会い

そして大学3年生の冬。就職活動の時期になりました。みなさんにとっては少し先のことではあるかと思いますが、不安に思っている方もいるのではないのでしょうか。私が就職活動をしていて、印象に残っていることがあります。それは、ある会社の人事の方がかけてくださった、「業務内容よりも、どんな環境なら自分が頑張りが続けることができるかの方が大事だと思う」という言葉です。

この言葉をかけてくださった人事の方がいらっしゃる会社は、今私が働いている会社とは対極にあるような、実力主義、個人主義というようなイメージの会社でした。働いている方たちは能力の高い方が多く、ホームページに載っている社員の方のインタビュー記事の

ページからも、レベルの高い環境で働けるのだなと感じました。

私は就活の軸として

- ・多くの知識や技術を身に付けたい
- ・チームで仕事がしたい

の2点を挙げていました。就活の軸というのは、自分が会社を選ぶ中で大事にしたいと思っていること、というような感じです。このような軸をもって就職活動をしていたため、この会社は「多くの知識や技術を身に付けたい」というところに、とてもマッチしていると感じました。一次選考でJavaのプログラミング選考を受け、2回の面接を通過したところで、この人事の方とお話する機会がありました。最終面接の前に、不安に思っていることや疑問に思っていることを解消する時間を設けてくださっていたのです。その時間に、今働いている会社とこの会社を比べて悩んでいることをお伝えしたら、あの言葉が返ってきました。この言葉をただ文章として見ると、そんなに大げさなことを言っているわけではないようにも感じますが、当時迷っていた私にとっては大きな道標になる言葉だったのです。そのとき、私が今までどのような環境で頑張っていたかをもう一度思い返し、自分にとって大切なものに気付くことができました。そして最終選考を辞退したい旨をお伝えし、今の会社の最終面接に、自信をもって臨むことができました。この方にお会いすることはもうないと思いますが、本当に感謝しています。

みなさんも数年後、就職活動をして悩んだときは、ぜひ自分の経験を思い出してみてください。なぜそれが好きなのか、なぜそのような選択をしたのか、なぜ頑張れたのか、自分の価値観が見えてくると思います。大きなことを成し遂げている必要はありません。自分がその行動をするに至った経緯、そのときの自分の思いが大切なのだと思います。



大学の文化祭で、引退前最後の本番前

## ●東京工業大学附属科学技術高等学校のみなさんへ

高校生のときの経験も大学生のときの経験も、全て無駄ではなかったと思うし、それらの経験がなかったら今の私はいないと思います。多くはないですが、高校時代の友達とも、未だに連絡を取り合ったりご飯を食べに行ったりしています。私がプログラミングでわからないことがあったら、今でも毎回教えてくれる人もいます。東工大附属高校で出会った人たちはみんな、好きなことにまっすぐで、楽しみながら努力していて、尊敬するところがたくさんあります。たくさん刺激をもらえます。ぜひそんな仲間を大切にしてください。

一度きりの高校生活、楽しんで過ごしてください。

ここまで読んでくださって本当にありがとうございます。

教育後援会の事業の一つである庭園見学会が行われました。昨年はコロナ禍で中止となり、2年ぶりの開催で13回目となりました。開催されたのは11月20日(土)。場所は、昨年中止された六義園にて行われました。

## ● コロナ禍の庭園見学会

今年も、コロナ禍による影響で、高校内で行う文化祭バザーなどの後援会事業が見送られる中、高校外、屋外空間で実施する庭園見学会は、実施する方向で準備されました。夏のオリンピックなど何でも無観客開催で、見学予定の六義園もこの時期の開園が出来るのか心配されましたが、秋になり感染者数減少に伴い、人数制限と1週間前のインターネット予約という六義園の方針で実施できることとなりました。従いまして参加者は各自ネット予約し、当日それぞれでチケットを購入する実施形態となりました。集合時間が14時でしたので13時から15時の間に入場できる予約票を獲得しました。

当日は、秋晴れで絶好の見学日和となりました。最寄り駅のJR山手線駒込駅を出ると、直ぐ目の前に六義園の染井門が見えます。普段はここからも入れるのですが、コロナによる入場制限のためか、閉まっていた。300mほど離れた正門へ歩いて行くと、何やら長蛇の列が見え、嫌な予感がしました。検温と予約票のQRコードチェックのため20分程並ばされ、やっと入場できました。今年は前述のような入場制限により団体入場が出来ないため、厳格な集合時間は決めていませんでした。入れた参加者から出席名簿にチェックをいれ、少人数で密にならないように見学するスタイルでした。参加の皆さんも、行列でなかなか中には入れませんでしたので、予定の14時から20分ほど待ってから、三々五々小グループで見学を開始しました。参加者は、伊本会長、益田副会長、仲道副校長、連絡係の今田先生、後援会の役員さん、保護者の皆様



など合わせて44名となりました。またお料理教室でお世話になっている大塚シェフご夫妻にもご参加いただきました。

## ● むくさのその・六義園・りくぎえん

あらためて庭園のご紹介。「六義園」は、徳川5代将軍・徳川綱吉の側用人・柳沢吉保が、1695年(元禄8年)に加賀前田家の下屋敷跡地を将軍・綱吉から拝領し、約2万7千坪の平坦な土地に土を盛り丘を築き、上水を引いて池を掘り、7年の歳月をかけて、回遊式築山泉水庭園を作庭しました。「六義園」の名称は、紀貫之が『古今和歌集』の序文に書いた「六義(むくさ)」という和歌の六つの基調を表す語に由来します。和歌に造詣が深かった柳沢が、この「六義」を『古今和歌集』にある和歌にならい庭園として再現しようとしたものです。紀州の和歌ノ浦を中心とした美しい歌枕の世界が作庭されました。1702年(元禄15年)に庭園と下屋敷が一通り完成すると、将軍綱吉のお成りが頻繁(58回も)に行われ、吉保の寵臣ぶりがうかがえました。柳沢家の下屋敷として幕末まで使用されますが、徐々に荒れはてて行きました。

明治の初年、三菱財閥の創業者・岩崎弥太郎が六義園を購入(この見学会ではお馴染み。大名庭園コレクターか?)、荒れたままになっていた庭園に整備が施され、このときに周囲の赤煉瓦塀も造られました。1938年(昭和13年)に東京市に寄贈され、以後一般公開されるようになりました。東京大空襲の被害を受けることもなく、造園時の面影を残し今日まで生き延びた六義園は、1953年(昭和28年)に国の特別名勝に指定されています。



## ● お庭拝見

内庭大門(大きくはありません)を入ると大きなしだれ桜が迎えてくれます。春はさぞかし豪華絢爛たる姿でしょう。大泉水を左廻りに池に浮かぶ蓬莱島の妹山・背山の解説をしながら進むと滝見茶屋に至り、滝前の「水分石」を渡り水音を楽みます。吹き上げ茶屋を望みながら北側の山陰路に分け入ると、大泉水沿いの開けた明るい風景とは異なる山間・深山の趣となります。



が一望できます。素晴らしい展望を楽しみ降りてくると、喉が渇いたので吹き上げ茶屋で抹茶と上生菓子の接待を受けます。運良く大泉水に面する一番良い席に座れ、水面のレベルで秋の六義園を楽しむことが出来ました。皆様お疲れ様でした。

## ● 蛇足 悲しき大名庭園

抹茶とお菓子をいただきながら、ふと思いました。江戸時代の大名は300諸侯とよく言われます。夫々が上下屋敷・庭園を持ち、さらに上級旗本も立派な庭園を持っていたようです。古地図を見ると、町屋は面積的に意外なほど小さく、武家地と寺社地が大きく占めています。従って江戸は、上空から見ると庭園だらけの都市だったと思います。それが今日ほとんど在りません。後で調べると、近代化を急ぐ明治政府の方針で、取り上げた武家地は、輸出のための茶畑、絹製品のための蚕用桑畑、海外公使食用の乳製品製造のための牧場などになったようです。今の東京からは想像できないことですが、明治初期の東京は牧歌的な所になっていて、この六義園も牛の牧場になっていたかもしれません。そう考えると前出の大名庭園コレクターの岩崎弥太郎は、江戸の大名庭園を保存し現代に伝えた恩人なのかもしれません。



川沿いに色づき始めた紅葉とつつじ茶屋の竹まいが映えています。このあたりが藤代峠の真後ろになります。細い道「蜘蛛(ささがに=クモ)道」を巡り、渡月橋まで来るとまた大泉水を望めるようになります。すぐく急坂ですが藤代峠を登ると庭園全体





## シェフ大塚お料理教室特集

残念ながら今年度もコロナ禍の影響で開催出来なかったお料理教室ですが、シェフ大塚先生より受験生の皆さんへのコラムを頂きました。過去のお料理教室のスナップと共に、来年の再開を祈念しつつご覧下さい。

### 受験生の生活と脳への栄養をコントロールしている体内概日時計

勉強時間に重点をおきたい受験生は、塾や帰宅後の自宅学習に時間をさき、どうしても夜型の生活になりがちです。その結果、不規則な生活パターンに陥ってしまうことが多いのではないのでしょうか。けれども、不規則な生活パターンや食生活は、受験生にとって大敵です。

私たちの体内には「概日時計」と呼ばれる天然の体内時計があり、この時計を無視した生活を続けていると、学習の中核である脳に必要な栄養が十分に届かなくなります。

体内概日時計は、脳の奥にある視交叉上核と呼ばれる部分に存在します。まさに私たちが毎日使っている日覚まし時計と同じように信号を発して、朝には体目覚めさせ、夜には眠りにつかせます。また、体内概日時計の隣には食生活をコントロール飽食中枢と摂食中枢があり、朝、昼、夜、の3回食欲を起こさせ脳に定期的にエネルギーが供給されるよう調節しています。



夜行性のラットを暗くした部屋に入れて行った実験では、人と同じように一日3回の食事パターンが見られ食事をとるための活動時間が徐々にずれていきます。これを見ると、ラットの体内に食事をとることを指示する時間がセットされていること、そのサイクルと地球の24時間周期との間に差があることがわかります。このずれを修正するものが地球の自転による24時間単位の昼夜の明暗周期です。朝の明るい光を網膜からキャッチし、その信号を脳が受け止めることによってこの時間を修正し、寝たり、起きたり、食事をしたりするためアラームを発しているのです。

しかし、誤差の修正を無視した不規則な生活を続けていると、ラットの実験にあるように生活パターンがどんどんずれていきます。まして体内概日時計を無視しつづけていると生活リズムが不規則となって、過労やストレス、脳へのエネルギー供給のアンバランスを引き起こします。つまり、不規則な生活を送っていると脳に栄養が行き届かなくなり、結局受験勉強の効率がどんどん低下していくことになるのです。

生活リズムを整えるカギを握るのは、お母さんが作る食事です。規則正しい食生活を送っていると、代謝を高めるインシュリンがよく分泌されるようになります。同じ内容の食事をとった場合、規則正しい食生活をいる人は、不規則な食生活を送っている人に比べて栄養物質の吸収効率が高いという結果が出ています。脳の機能を活性化させたいのであれば、三度三度きちんと、定期的に食事をとることをおすすめします。



### ■シェフ大塚(大塚義夫)氏プロフィール

- 1976年 第1回青年司厨士ヨーロッパ派遣員として欧州各国で修行
- 1978年 フランスプロスペールモンタニエ受賞
- 1981年 レストラン東急支店料理長 就任
- 1993年 レストラン東急本店総料理長 就任
- 1997年 総料理長としてプレッセ1号店を立ち上げる
- 2002年 「見た美味しさ、食べた美味しさ、感動する美味しさ」をコンセプトに食のコーディネーターとして活躍、現在に至る
- 2004年 第1回お料理教室講師エスコフイエ協会日本支部会員



六義園で開催した庭園見学会に、奥様とご一緒にご参加頂きました。来年こそはお料理教室も開催したいです。(会長)

シェフ大塚 お料理教室  
レシピ集  
(第11回～第16回)



東工大附属高校教育後援会

これまでのレシピ集は  
後援会HPで公開中!!

