

令和六年度 第三学期 終業式（令和六年度修了式） 校長式辞

おはようございます。

十年に一度とも言われるほどの大雪に見舞われた冬でしたが、季節は移ろい、ようやく梅の花が咲き始めたところです。しかし、昨日からの寒の戻りで、本日は寒い日となりました。

この冬は、東北地方を中心に大雪の被害、二月末から三月初めには岩手県大船渡市での山林火災、それに伴う多くの住居への被害も大きく、何の落ち度もない方々が思いがけない被害に遭われていますことに心が痛みます。

世界に目を向けると、今でも続くロシアによるウクライナ侵攻、パレスチナ自治区ガザ地区における、イスラエルとイスラム組織ハマスの戦闘など、複数箇所で戦争が続いています。

このように日常生活が取り戻されていない方々がたくさん居られますが、こうして無事、令和六年度修了の日を迎えられましたことを、皆さんとともに、感謝したいと思います。後の伝達表彰にもありますが、部活動を中心に、大変多くの輝かしい成果が収められたことを、部活動生徒の皆さんに感謝し、大変ありがたく思っています。とりわけ春の選抜高校野球が昨日一八日に始まりましたが、本校からも、春の全国選抜大会としてウエイトリフティング、レスリング、ボートの三種目から、合計六人が出場します。この後の壮行会でも紹介されますが、健闘を応援したいと思います。これだけではなく、この一年学習、ボランティア活動、委員会活動等、皆さんの頑張りを讃えとともに感謝いたします。

本日は、一・二年生の令和六年度三学期の終業式ですが、同時に令和六年度の修了式でもあります。修了の修は、にんべん、「修める」という漢字で、単位修得をもって、皆さんの進級が叶ったことを確認する日であります。二月二十八日は卒業式でした。三年生は、それぞれが納得のいく希望進路の実現を果たし、巣立っていきました。ここにいらっしゃる皆さんは、四月からは、それぞれが二年生、三年生に進級し、入学してくる新入生の先輩としての新しい学年になりますので、一層責任感ある行動が求められてきます。

本日、私からは、一点だけお話をします。

先日、三月一四日は世界睡眠デーでしたが、日本人の睡眠時間は、世界で最も短いと言われています。その理由は、社会人の通勤時間、労働時間（日本人はこれが長いことが、睡眠時間の短さに大きく影響しているかも知れません）、二四時間営業のコンビニ等の店舗や、パソコン・スマートフォンの普及によって生活の夜型化が進んでいることが挙げられています。

睡眠には、日中活動し続けてへとへとになった脳や体を休養させて疲労を回復する働きがあります。また、睡眠中は、傷ついた細胞を修復したり、病原体を退治する免疫物質をつくったりと、体のメンテナンスも行われています。日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりするのも睡眠の効果。睡眠は、心身の疲れを癒やしてさまざまな機能を回復するために欠かせません。もちろん、睡眠の質も重要です。

ちなみに、大谷翔平選手の睡眠時間は、普段は十時間ほど、元大リーガーのイチロー選手は、八時間程度、将棋の藤井聡太名人は、一日十時間眠るとされています。

本日三月十九日は、語呂合わせから眠育の日、子どもたちや私たちに睡眠の大切さを改めて認識してほしいという思いをこめて制定されているようです。

終わりになりますが、皆さんにとってこの令和六年度はどんな年度だったでしょうか。学習、部活動、資格取得、読書、ボランティア活動、委員会活動、人によっては下宿や寮での親元を離れた自立した生活などに力を注いだ人もあったのではないのでしょうか。

成績や資格、部活動で手応えのある充実した達成感があった人もあったのではと思います。もちろん、それぞれ違うと思います。なんか頑張りきれなかったなあと思っている人もいるかもしれません。

年度の大きな区切である本日、自分自身のこの一年を振り返るとともに、四月からの新しい年度に、自分は何に力を入れて、どう成長したいのか。考える春休みにしてください。

次は四月八日（火）、離着任式・始業式に登校することになっていますが、学校にとって大切な年度の始まりの時期を迎えます。また、九日は入学式ですが、昨日、中期選抜の合格発表があり、前期選抜分とあわせて八十五名の入学予定者が決定しました。皆さんにとっての後輩となります。早速明後日は、入学予定者説明会で中学生が登校する日となりますが、部活動等で登校する人もあると思います。先輩としての一層自覚ある行動をよろしくお願いします。

この春休み、十分な睡眠時間を確保して体調を整え、事故などに遭わないように注意して、また一日一日を大切にして過ごし、よいコンディションで新学期を迎えられるようにお願いしておきます。

私からは、以上です。

令和七年三月十九日

京都府立海洋高等学校

校長 上林 秋男