

フリーダイバー

令和7年度 八日市高等学校
第3学年 学年通信(7)
令和7年(2025年) 10月30日

◎フリーダイバーとは

学年通信のテーマである「フリーダイバー」について、皆さんはご存知ですか？多くの人が知る海のスポーツとして、「スキューバダイビング」「シュノーケリング」などがあります。

「スキューバダイビング」：自給式水中呼吸装置（SCUBA）を背負い、水中で呼吸しながら水中を自由に遊泳するマリンスポーツです。背負ったタンクから空気を吸って潜るため、息継ぎのために水面に上がることなく、サンゴ礁や熱帯魚などを長時間観察したり、水中世界を探索したりすることができます。



「シュノーケリング」：マスク（水中メガネ）、シュノーケル（呼吸用のパイプ）、フィン（足ひれ）を装着して、水面に浮きながら水中を観察するマリニアクティビティです。



ここで紹介する「フリーダイビング」は、呼吸器を使わず、自らの息だけで潜水するダイビングであり、「どれだけ深く、遠く、長く潜れるか」を競う競技としての一面と、最小限の装備で水中の静寂や自然との一体感を楽しむスポーツとしての側面を併せ持っています。フリーダイビングは、道具に頼るのではなく「自分の身体だけ」で深く潜ることを目指すため、日々の生活やトレーニングの積み重ねが何より大切になります。暴飲暴食や練習を怠ることは、すぐに「深さ」という結果に表れます。わずかでも深く潜るために、日々の生活を丁寧に整え、体と心を磨き続けることは決して容易ではありません。しかし、フリーダイビング経験者たちは、そうした厳しい日常こそがより良い結果と豊かな生活へと導いてくれると語ります。深く潜るという目標を見据えて生きる過程が、食生活を整え、生活のリズムを規則正しいものにし、やがて見たことのない美しい世界を目にすることを可能にしてくれるのです。

受験生活もまた、それと同じです。試験という場で結果を出すために、日々努力を重ね続けることは簡単なことではありません。しかし、その過程で、目標に向かって努力し続けるという張りのある生活を送ることができるようになります。そしてその先に、あなた自身がまだ見たことのない新しい世界が広がっているのかもしれません。道具に頼らないフリーダイビングのように、お金やモノにあふれたこの時代だからこそ、体ひとつで挑むような「受験」という過程と結果を、ぜひ楽しみましょう。



裏面あります。

◎よう感（八日市の感情）

👤 "残念"というのは最後までやり切ったやつだけと言える言葉。まだ言う時じゃない。夏休みでやりきれなかったとしても、変わらず努力し続けることが大事！

👤 Everyone can reply

📷 📄 🔄 📌 😊 📺 📶

🔄 + Post

👤 勉強する自分を割と気に入っています。

👤 Everyone can reply

📷 📄 🔄 📌 😊 📺 📶

🔄 + Post

👤 スマホに支配されないように切り替えて勉強する

👤 Everyone can reply

📷 📄 🔄 📌 😊 📺 📶

🔄 + Post

👤 勉強以外のことをするのに罪悪感...勉強してない日あると不安になる

👤 Everyone can reply

📷 📄 🔄 📌 😊 📺 📶

🔄 + Post

👤 志望校との距離が遠いです。とても遠いです。でも、ここで下げてしまったら気持ちが負けてしまいそうなのでギリギリまであがきます。

👤 Everyone can reply

📷 📄 🔄 📌 😊 📺 📶

🔄 + Post

👤 今、仲が悪かったり、まとまらないチームでも最後には強い団結力のあるチームになるはず！自分達だってそうだったが、ここまで来れた。みんなを信じてやりきればなんとかなるし、楽しくなってくる！それは全学年共通。がんばろう🔥

👤 Everyone can reply

📷 📄 🔄 📌 😊 📺 📶

🔄 + Post

👤 2学期入ってから急に入試が近くなったような気がする。まだまだ時間はあると思ってた夏休みやったのにとあと4ヶ月もない。すごい焦るけどやるしかない。しんどいけど逃げずにがんばる

👤 Everyone can reply

📷 📄 🔄 📌 😊 📺 📶

🔄 + Post

👤 結果を友達と比べることが多いけど、最終的には自分との戦いでもあるから、友達とお互いに高め合っていきたい！

👤 Everyone can reply

📷 📄 🔄 📌 😊 📺 📶

🔄 + Post

【よう感とは】

1年目には種をまき、2年目には水をやり、3年目には花を咲かせます。勝負の年になるこの1年、様々な悩みや葛藤、思いを抱えることでしょう。あなた自身の思いは、他者を励ます力になり、他者の思いがあなたを励ます力になるかもしれません。上記のフォームは、今その時、感じたことを発信するための場です。

「よう感」（八日市の感情）
知、徳、体を備える
八日市らしさを目指して



◎今後の予定

11月2日（日）	ベネッセ駿台共通テスト模試	11月20日（木）	⑦限：防災訓練
11月3日（月）	文化の日【休み】	11月21日（金）	考査時間割発表
11月4日（火）	⑦限：なし	11月22日（土）	PTA卒業生と語る会
11月6日（木）	秋季高校総体・高文祭		全統プレ共通テスト
11月7日（金）	秋季高校総体・高文祭	11月23日（日）	全統プレ共通テスト
11月10日（月）	読書週間スタート （11月14日まで）	11月24日（月）	勤労感謝の日、振替休日【休み】
11月15日（土）	体験入学	11月25日（火）	⑦限：総合なし
11月18日（火）	⑦限：総合	11月27日（木）	⑦限：LHR