

目指せ 印象美人!

ROLE MODEL Not just a beautiful face, but leading by example.

4月、新しい生活がスタートします。進学や進級、クラス替えなどで、環境が大きく変わる人も多いはず。環境の変わり目は、新しい自分を演出するチャンスでもあります。ポイントを押さえて、初めて会う人にも好印象でアピールしよう。

やってみよう①
Let's try.

キレイに見える立ち方・歩き方

印象美人への第一歩は、凛とした姿から。身長や体型にかかわらず、スッキリ見せる効果アリです。少し緊張するので脚も引き締まります。姿勢がいいと、自信とヤル気があるように見えるものです。

立ち方

【頭】天井から引っ張られているイメージを持つ。

【首】タートルネックを着ているイメージで。首と背中がまっすぐ一本の線になる感じ。

【背中】左右の肩甲骨を寄せるイメージで胸を開く。

【お腹】無理にへこませるのではなく、胸を持ち上げておへそを縦にのばすイメージで。

【お尻】力を入れる。両手で触れてみて硬くなっているか確認。

【脚】ひざの裏側をのばすイメージする。両ひざが離れていると子供っぽい印象を与えるので注意。土踏まずが地面から浮いているのを意識して、両足に均等に体重をのせる。

【脚】ひざの裏側をのばすイメージする。両ひざが離れていると子供っぽい印象を与えるので注意。土踏まずが地面から浮いているのを意識して、両足に均等に体重をのせる。

歩き方

① 前へ足を踏み出し、かかとから地面につける。かかと→土踏まず→つま先の順に重心を移動させる。

② 上体を腰から前に押し出すようにして、肩と腰、ひざが一直線上にのった姿勢を作る。

③ 後ろ足は地面につま先をつけたまま、お尻を持ち上げるよう

な感覚で伸ばす。

④ 後ろ足を前の足のひざに軽く擦るようにして前に出す。①へ戻る。

やってみよう②
Let's try.

話し方の工夫で好感度アップ!

新しい出会いは、誰もが不安です。お互いに目が合ったらまずニコリ。微笑んだ後は、相手より少し元気にあいさつし、明るいトーンで話してみましょう。相手が答えやすいようにしてあげると、ひとりでに会話も盛り上がります。

初対面の人と話すコツ

●質問形式で話す
「よかつたら、お弁当一緒に食べない?」「ここに座ってもいい?」

●あいさつ+α
「おはよう。今日はあったかいね」「○○さん、バイバイ」

●自分が話してから質問する
「私は・・・が好きなんだけど、○○さんは?」

●表情や姿勢もオープンに
視線を合わせなかつたり、腕組み・脚組みはNG。明るい表情でニコリあいづち。

●もし話題に困ったら
持ち物やその場にあるものを話題にしたり、Yes/No で終わらない質問をする。

「このベンチ、かわいいね」「○○さんはどの中学校出身?」「中学校では何の部活動だったの?」「血液型は何型?」

やってみよう③
Let's try.

マナーでお互いに気持ちよく!

「マナー」というと、「形通りにしなくてはいけない」とか「堅苦しいもの」というイメージがありませんか? でも本当に大切なのは、「形」ではなく「心」です。相手を思いやる心こそがマナー。さりげないマナーで好印象を演出しましょう。

自分の行動をふりかえてみよう。当てはまる項目の□にチェックしてみよう。→

CHECK!

【コミュニケーション編】

- ☐ 待ち合わせの時間に遅れないよう、余裕を持って出かける。
- ☐ あいさつは、いつも自分から先にするように心がけている。
- ☐ 会話しているときに、ほおづえをついたり腕組みしたりしない。
- ☐ グループで過ごすときは、メンバー全員に気を配る。
- ☐ 人前のため息をついたり、舌打ちをしないように気をつけている。
- ☐ 「ありがとう」「ごめんなさい」が自然に言える。

- ☐ 人に物を渡すとき、受け取るときは、必ず両手を使う。
- ☐ くしゃみや咳をするときは、ハンカチで口をおさえる。
- ☐ 目上の人と話すときは、きちんと敬語が使える。
- ☐ 「お父さんか」「ママか」ではなく、「父」「母か」と言える。

【乗り物編】

- ☐ 降りる人が全員外に出るまでは、乗り込まない。
- ☐ 車内が混み合っているときは、座席に荷物を置かない。
- ☐ ケータイに着信があっても、下車するまでは話さない。
- ☐ 車内では小声で話すようにしている。
- ☐ 座席ではいつもひざをつけて座る。
- ☐ お年寄りや身体の不自由な方が近くにいたら、席を立つ。
- ☐ 雨の日は、傘の先が人に向かないように気をつける。
- ☐ 満員状態から降りるとき、無言で人を押しのけるのではなく「すみません、降ります」。
- ☐ エスカレーターは、急ぐ人のために片側をあけて乗る。
- ☐ バスを降りるとき、運転手さんに挨拶する。

チェックの数

18~20個	AAA
素晴らしいです。女性としての自分をますます磨きましょう。	
15~17個	AA
合格点です。さらに細やかさが身につくとよいですね。	
12~14個	A
標準レベル。身近にいるステキな女性を見つけてお手本にしましょう。	
9~11個	B
もう少し。相手の立場を考えて行動するよう心がけましょう。	
0~8個	C
このままだと不安です。周囲からどう見られているかも意識して。	

掲示板

Taisei Girls High School Podcast

いま注目の新しいメディア「Podcast」。iPodなどの音楽プレーヤーに曲を取り込むのと同じやり方で、インターネットでラジオ番組を配信するシステムです。大成は全国に先駆けて、生徒が英語で作ったラジオ番組を公開しています。アメリカやヨーロッパからのアクセスも多いです。大成女子高校のWebサイトやiTunesミュージックストアからどうぞ。大成女子高校 <http://www.taisei.ac.jp/> [Podcast]のボタンをクリック

ToSay! バックナンバー

大成女子高等学校情報誌「ToSay!」のバックナンバーを、大成女子高校WebサイトにてPDF形式で公開しています。研修旅行や撫子祭などの行事、学科・コース系の取り組み、ちょっとしたセクシーアップのポイントなどの情報満載です。今号で初めて「ToSay!」をお知りになった方は、ぜひアクセスしてみてください。サイトの中の「ToSay! ONLINE」のボタンをクリック

あなたのメッセージ募集します

メンバー募集やお知らせ、オススメの映画や本、自分のペットの写真など、みんなに伝えたいことを掲載します。●申し込みはToSay!編集部(メールアドレス: tosay@taisei.ac.jp)まで。在校生はクラスと氏名、それ以外の方は連絡先と氏名を明記してください。



次回のTo Say!は6月中旬発行予定です。

- 体験学習
 - 今年の体験学習は盛りだくさん
 - 中学生に楽しんでもらおう
 - 大成の学科・コース・系
- ニュース
 - スポーツフェスティバル
 - 運動部・文化部の活躍
 - 看護科戴帽式
- To Say! インタビュー

学校法人大成学園
大成女子高等学校
〒310-0063 茨城県水戸市五軒町3-2-61
Phone: 029-221-4888 Fax: 029-228-2850
<http://www.taisei.ac.jp/> <mailto:tghs-info@taisei.ac.jp>

4月	校内スケジュール
6 fri	始業式
7 sat	入学式
8 sun	
9 mon	オリエンテーション
10 tue	基礎学力テスト(1年)、対面式、部紹介
11 wed	
12 thu	体験入部、R-CAPテスト(1年)
13 fri	体験入部(1年)
14 sat	
15 sun	
16 mon	体験入部
17 tue	クラス写真撮影
18 wed	歯科検診(1年)
19 thu	内科検診
20 fri	HR・HC委員任命式
21 sat	
22 sun	
23 mon	
24 tue	
25 wed	
26 thu	内科検診
27 fri	スポーツフェスティバル
28 sat	
29 sun	昭和の日
30 mon	振替休日
5月	
1 tue	
2 wed	
3 thu	憲法記念日
4 fri	みどりの日
5 sat	こどもの日
6 sun	
7 mon	
8 tue	
9 wed	基本検診
10 thu	
11 fri	全校集会
12 sat	父母の会・後援会総会
13 sun	創立記念日
14 mon	個人面談(3年)
15 tue	個人面談(3年)
16 wed	個人面談(3年)
17 thu	個人面談(3年)
18 fri	個人面談(3年)
19 sat	
20 sun	
21 mon	
22 tue	中間試験
23 wed	中間試験
24 thu	中間試験、1年進学コース系説明会
25 fri	
26 sat	
27 sun	
28 mon	
29 tue	
30 wed	看護科戴帽式
31 thu	

大成女子高等学校情報誌 To Say! [トゥ・セイ]
〒310-0063 茨城県水戸市五軒町3-2-61 Phone: 029-221-4888 Fax: 029-228-2850 <http://www.taisei.ac.jp/> <mailto:tghs-info@taisei.ac.jp>

To Say! Taisei Girls' High School

Vol.22 2007

大成女子高等学校 情報誌 [トゥ・セイ]

笑顔あふれる季節 動き出す 新しいリズム

可能性を信じて一歩を踏み出す!

●勉強・部活も目標があれば頑張れる

未来へとつながる出会いがある

●ポイントを押さえて印象美人に

憧れだけじゃない 本当の自分探し

●ジュニア・インターンシップ

SELHi
スーパー・イングリッシュ
ランゲージ・ハイスクール

100th
Anniversary
in 2009

撮影協力 / maple farm's

さまざまなプログラムが皆さんを輝かせます

大成女子高等学校 校長 額賀 修一



本校は、1907年(明治40年)12月、額賀三郎・キヨ夫妻が茨城県水戸市鳥見町に開設した裁縫塾を起源とし、1909年(明治42年)4月3日、茨城県下初の私立女学校として水戸学の精神を受け継ぎ開学いたしました。そして、現存する県内最古の私立学校として、2009年(平成21年)に学校創立100周年を迎えます。創立以来、多感な十代の女子だけを集め確固たる教育を施すという方針を貫き、「社会に役立つ女性」を育成するという伝統を受け継ぎながら、時代に即した新しい知恵を授けてまいりました。

そして現在、本校は次の2つの教育目標を掲げ、常に新時代の女性像を意識した教育活動を行っています。「グローバル社会に貢献できる自立した有職女性の育成」「良識ある母親として地域社会でリーダーシップを取れる女性の育成」

また、この目標を実現するために、多岐に渡る教育プログラムを展開しておりますが、2007年度より新たなプログラムをスタートさせることになりました。1年生対象に開設いたしました学校設定科目「礼法」です。人と人と

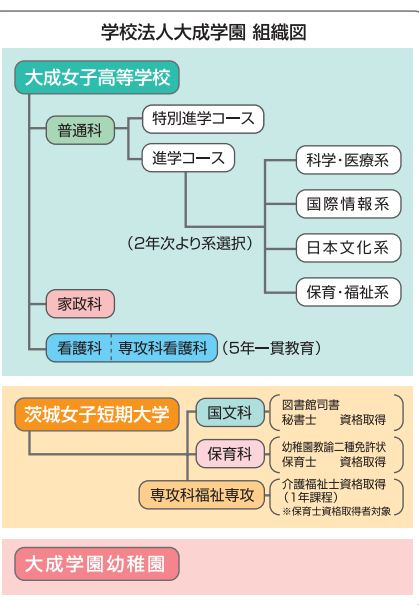
の関係が希薄になってきている今だからこそ、皆さんに学んでいただきたいことだと思っています。また、女子教育100年の歴史を持つ本校だからこそ、皆さんに伝えなければならないことだと考えています。

【礼法】

先生や先輩などの目上の人にはもちろん、友人や後輩に対しても最低限の礼儀(マナー)を守らないと、人間関係は決してしまう行きません。最近では、インターネットや携帯電話などで、簡単に人とコミュニケーションを取れる便利な世の中になりました。しかし、人として忘れてはならない礼儀がおろそかになり、皆さんの身近な所でもトラブルに巻き込まれた人があるのではないのでしょうか。礼儀の基本は、「他人を尊重する」、「他人に迷惑をかけない」ことです。心を込めたあいさつは相手に尊敬の気持ちが伝わり、相手の気持ちを考えた行動は相手に尊敬する気持ちを起こさせます。礼儀を尽くせば、信頼関係が育まれ心地よい人間関係が生まれるのです。

礼法の授業では、礼の仕方、あいさつの仕方、敬語の使い方、歩き方、座り方、服の着方とたたみ方、訪問時のマナー、もてなし時のマナー、食事のマナーなど、一人の女性として自立するた

めに大事な立ち居振る舞いについて学びます。また、このような礼儀・作法の基本動作を体得する一方、季節の行事や五節句、冠婚葬祭の意味、いわれなど日本古来の伝統文化についても学びます。特に、2月には「おひな様」を飾って「ひな祭り」を催します。



●体験入部●

4/12(木)・13(金)・16(日) 14:55～

新しい高校生活のスタート

新生入生全員が3日間で最大3つの部活動を体験します。2・3年生の入部も歓迎です。

【運動部】

- バレーボール部 ●バスケットボール部
- バドミントン部 ●陸上競技部 ●剣道部
- 卓球部 ●硬式テニス部 ●ダンス部 ●水泳部
- ゲートボール部 ●フットサル同好会

【文化部】

- 吹奏楽部 ●史学部 ●JRC ●BMC
- コーラス部 ●理化部 ●書道部 ●演劇部
- 茶華道部 ●写真・パソコン部 ●英会話部
- 華曲部 ●中国文化研究同好会

自分は何が起きているか、真剣に考えよう。

仲間との大切さを感じられるのが部活動だよ！

新しいことにチャレンジしてみよう。

自分で選んだ部活動、やっぱり好きだから続けられます。

私達、新生徒会役員7名も、部活動を応援しています。

大成では様々な部活動が元気に活動しています

自分の得意分野を生かすか、初めてのチャレンジをするか悩むところ...

Jr. インターンシップ報告

●職業体験学習●

普通科特別進学コース、進学コース国際情報系、家政科の2年生98名は、「総合的な学習の時間」の中で、働くことの意味を考えたり、さまざまな職業について研究したり、マナーの講習を受けたりと、社会で活躍するための素養を身につけてきました。その集大成として、2月7・8日に水戸市近郊の50の事業所で、職業体験学習「Jr.インターンシップ」を行いました。

01 新聞記者

●朝日新聞水戸総局
I.K.さん M.Y.さん

【体験内容】●県知事定例記者会見

- 県庁内記者クラブ見学
- 梅祭りの取材・記事執筆



体験の様子が2月9日朝日新聞茨城版に掲載されました→

03 スポーツショップ店員

●スポーツオーソリティ
K.Y.さん

スポーツオーソリティ K.Y.さん
●バスケットボールのコーナーを担当し、掃除や接客、品物の整理を行いました。お客さまから声をかけられて、「担当の者をお呼びしますのでお待ちください」と言ったときはとても緊張しました。この仕事の喜びは、多くの人にスポーツの楽しさを伝えられることだと思います。これからは、あらゆるスポーツの知識を身につけていきたいです。



02 小学校教員

●水戸市立五軒小学校
N.Y.さん N.E.さん

●思っていた以上に体力が必要で、子どもたちのパワーに圧倒されてしまうことが何度もありました。教師の仕事の喜びは、子どもたちの笑顔から元気をもらえるということ、子どもたちの成長を共に感じ、自分も共に成長できるということだと思います。

●教師という仕事は、仕事の量にもきりがなく、子どもたちとの関わりの中で大変なこともあります。その分喜びも多いということが分かりました。これから私たちがしなければならないことは、勉強面でも生活面でも、日々の努力を決して怠らないことだと思います。

04 美容師

●サロン・ド・ヴェリテ
K.C.さん

●美容師の仕事の喜びは、「お客さまに喜んでもらえる」ことに尽きます。また、いろいろな人と交流できることや、自分の感性が磨け発揮できる点などです。厳しさは一日中立ち仕事であること、失敗できない緊張があることなどです。カットやカラーリングは失敗したら元に戻せませんし、責任が大きいと思いました。

06 服飾販売

●京成百貨店
T.H.さん T.K.さん

●接客サービスに必要なのは、臨機応変に対応できる柔軟性と、お客さまの要望にいち早く気づいて差し上げることだそうです。服飾販売の仕事には、以前から思っていたとおりの店頭の華やかな面と、今回の体験で知った裏方の大変さ、そして大切さがありました。
●お客さまより早く商品の情報を仕入れ覚えなくてはならないので、ファッション誌や情報誌で知識を得たり、お客さま一人ひとりにあった接客ができるようになるために、人間性を高め、思いやりや心配りなどを大切にしていきたいと思いました。

報告会

3月16日には、これまでの学習でお世話になった講師の方をお招きして、プレゼンターになった講師の方を使って報告会を行いました。シヨソフソフトを使って報告会を行いました。スライドや話し方にも工夫を凝らしたすばらしい発表を行うことができました。



看護科1回生 看護師国家試験 合格率100%

2月25日に行われた第96回看護師国家試験において、看護科1回生全員が見事合格、4月から看護師として活躍することが決まりました。看護師国家試験は、10科目、240問にも及び、全国の平均合格率が9割を切ることもある難関。5年一貫課程に移行して最初の修了生の全員合格は、うれし！快挙です。

<就職>水戸済生会総合病院、国立病院機構茨城東病院、国立病院機構水戸医療センター、筑波大学附属病院、常陸大宮済生会病院、筑波メディカルセンター病院、水戸中央病院、はやかわクリニック、流山総合病院 など



3月1日 普通科家政科卒業式と看護科修了式を、一緒に行いました。

普通科 山口菜さん スキーで全国大会出場

普通科新2年生の山口菜さんが、2月2日から富山県で行われた第56回全国高等学校スキー大会(インターハイ)と3月22日から北海道で行われた第19回全国高等学校選抜スキー大会で、茨城県代表として回転・大回転の2種目に出場しました。



「小学校6年生の時に本格的に競技スキーを始めました。ボール練習で調子がいいときは楽しいですが、自分の悪いところを頭でわかっているのに、なかなか実行できないときなどは辛いです。インターハイの会場は雪が少なくて驚きました(雪が黒かったです)。私は、失敗してしまったので悔いが残っていますが、北海道や新潟・

長野などからレベルの高い選手がたくさん参加していて、その人達の滑りを見ることができ、とても良い経験になりました。」

家政科1・2年生 フランス料理講習会

3月14日、家政科の1・2年生は中川学園調理技術専門学校の太越聡先生をお招きして、調理の実技講習を行いました。専門的な知識と技術を磨こうと、太越先生を見つめるまなざしは真剣そのものでした。

「フランス料理ということで難しいのではないかと思っていたのですが、太越先生がわかりやすく教えてくださいましたので、とてもスムーズに作る事ができました。やはり自分は調理の道に進みたいと思いました。」(2年M.R.さん)

「今まであまり深く考えることのなかった食材本来の味について、生かすことの大切さを知ることができました。あらためて調理の楽し



平成18年度卒業生 進路実績

大学	千葉大学、茨城大学、宇都宮大学、茨城県立医療大学、都留文科大学、愛知県立大学、熊本県立大学、中央大学、東京女子大学、東洋大学、専修大学、大東文化大学、帝京大学、国士館大学、東海大学、女子栄養大学、東北福祉大学、明海大学、聖徳大学、茨城キリスト教大学、常磐大学、つくば国際大学、筑波学院大学 など
短期大学	茨城女子短期大学、東海大学短期大学部、実践女子短期大学、常磐短期大学、つくば国際短期大学、福島学院短期大学 など
専門学校	水戸医療センター附属校の郷看護学校、茨城中央看護専門学校、土浦協同病院附属看護専門学校、茨城歯科専門学校、リリー保育福祉専門学校、茨城理容美容専門学校、中川学園調理技術専門学校 など
就職	京成百貨店、茨城県開発公社、東レ、ヤマダ電気、武富士、亀印製菓、常磐神社、川又感光社、ナーシングホームかたくり など