

八洲学園大学国際高等学校情報誌

ゆんたく 9月号

8月②沖縄観光スクーリングを開催しました!



- ・ p 2 - 3 8月②スクーリングダイジェスト
- ・ p 4 - 5 担任からクラスのみなさんへメッセージ
- ・ p 6 令和4年度後期 集中スクーリング「テーマ」案内
- ・ p 7 - 8 令和4年度「功労賞」のご紹介
／ スクーリングテーマ変更のお知らせ (予報)
- ・ p 9 - 10 格闘技・陸上・野球部門、ゴーゴーカレーのYouTube番組の紹介
／ 学校推薦型選抜枠追加のお知らせ
- ・ p 11 「八洲国際向け限定授業」のご案内
- ・ p 12 吹奏楽「第67回 定期演奏会」のご案内
- ・ p 13 海外留学支援情報について
- ・ p 14 進路だより ～進学までの流れ～
- ・ p 15 - 16 《健康だより》スポーツの秋：運動不足を解消する
／ 食欲の秋こそ上手な食事
- ・ p 17 - 18 「全国にある学習拠点（学習提携校）」のご紹介
- ・ p 19 10月行事予定

「ゆんたく」では
大切なお知らせを
お伝えしています。
必ずお読み下さい。



©かとうとある

8月②スクーリングダイジェスト

事務部 高橋 康子



沖縄観光スクーリング



ジンバエガメの
長期飼育
世界記録更新中
なんだって!

水族館は
学校から
徒歩約10分



美ら海水族館



古宇利オーシャンタワー こうり



決めポーズ
バッチリ!

ゴーゴーカレー!



学校からの夕日

最高の
景色です



花火大会

一緒に
混ぜてっ



おめでとう
ございます!

功労賞

首里城を
モデルにした
外観



おみやげスポット

御菓子御殿



ゾウさんのような形の崖!



色とりどりの
お菓子を
見ましたよ



まんざもう 万座毛

恩納内村にある
絶景ポイントです



2022 summer

えがおて
ピース!



いほっこ〜

☆生徒さんのコメント☆

- ◎ みんな優しく楽しくて自分とは異なる世界にいる人の話を聞いてとても素敵なスクーリングとなりました。
- ◎ 特別活動で今まで行ったことがない場所に行けたのがすごく楽しかったです。
- ◎ 知り合いがおらず不安ばかりでしたが1週間、全国から来た生徒さんと関わってとても楽しく充実していました。
- ◎ 沢山友達ができ、沖縄観光もできたので最高でした!
- ◎ 沖縄観光ですごくキレイな景色を見てとっても嬉しかったです!
- ◎ 沖縄に住んでいるけど万座毛は初めて行った! 景色がキレイで改めて沖縄の海のキレイさを実感した!



他の月のスクーリング写真もご覧になりたい方は本校HPのスクーリングフォトギャラリーをご覧ください。

担任からクラスのみなさんへメッセージ

事務部 番場 晴美



**1・2番クラス担任
大城 達人**

皆さん、暑さも少しずつ和らいできて、過ごしやすい季節になってきました(*'▽')

季節も秋に近づいているということで、今年の私のテーマは「筋肉」がテーマです！現役でスポーツをしていた頃より体がしぼんできているので、健康を意識しながらトレーニングに励みたいと思います(笑)皆さんも、運動をすることでストレス発散や代謝が上がり、エネルギーを消費してくれるのでぜひ運動してみてください♪

今年度も半分が過ぎようとしています！皆さんとスクーリングで会えることを楽しみにしています！皆さんの高校卒業に向けて、一緒に頑張りましょう！！



**3・4番クラス担任
竹部 裕太**

みなさん、こんにちは！3・4番クラス担任の竹部裕太です！

9月に入り、沖縄も7月、8月に比べると涼しくなりました！が、まだまだ、セミの鳴き声も聞こえてきて、アイスが美味しい暑さです。これから夏から秋に季節が変わっていますので体調管理をしっかり行いましょう。

何か分からないことがあれば電話でもLINEでも良いので連絡お待ちしております。

また、スクーリングのことでの連絡もお待ちしております。

みなさん、こんにちは！5・6番クラス担任の島袋友美です。沖縄も朝夕と涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。季節もだんだんと夏から秋になりつつありますね。秋といえば〇〇の秋！皆さんはなんの秋にしたいですか？？食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋といろいろありますが、私は読書の秋を満喫したいと思っています。普段、読書の習慣はないのですが、こういう機会に気になる本を読んでみたいと思っています。みなさんのおススメの本はありますか？もしあったら、ぜひ教えてください！ちなみに旬の食材も楽しめたらいいな～なんて思っています♪

皆さんそれぞれの秋、ぜひいろいろな形で楽しんでくださいね♪



**5・6番クラス担任
島袋 友美**

みなさん、こんにちは！7・8番クラスの担任の宮城です。

沖縄は朝と夜、だんだんと秋めいてきました！秋は色々なことを楽しめる季節ですね。私は読書が好きですが、最近はやさしく時間が取れていないので、本を要約して紹介している動画をYouTubeで見て、本を読んだ気持ちになっています！^^

皆さんのおすすめの本や秋の過ごし方があれば、スクーリングに来たときにぜひ教えてください♪



**7・8番クラス担任
宮城 泰之**



**9・0番クラス担任
横田 裕美**

『食欲の秋』『読書の秋』『スポーツの秋』…みなさんが過ごす秋はどの様な毎日ですか(*^_^*) 季節の移り変わりと共に体調にも変化があらわれてくる時期です。美味しいものを食べて、自分にとって幸せだと感じる時間を過ごす事ができたらいいですね。

いよいよ10月からは令和4年度後期となります。高校卒業へ向けて、新たな気持ちで取り組む事ができるよう、一緒に歩ませて下さい(*^_^*)学校犬の『ももこ』と『すず』は、みなさんの事を応援しています🐶



サポート校クラス担任
平安山 智子

みなさん、こんにちは！学校ではモモコとスズの散歩中に「ホーホケキョ」とウグイスの鳴き声に癒される季節になりましたよ（笑）さて、後期のスクーリングに参加しようと思っている方や卒業に向けて頑張っている方、進路に悩んでいる方など様々だと思います。そろそろ本気を出していかないといけない季節に突入していますので、学習提携校の先生とも協力しながら前進していきましょう！沖縄からいつも応援しています！

こんにちは！代アニ①クラス担任の守谷薫です(^^)沖縄付近では8月末から続々と台風が発生しています、、、災害などに気をつけなければいけない台風ですが、台風は海水温があがった海をかき混ぜてくれ、珊瑚の白化現象を防ぐ効果があるため、海の珊瑚や生き物には必要なものだそうです！とはいえ、人間には脅威になるため、台風が接近するときはみなさんしっかり対策しましょうね(´・ω・`)季節の変わり目、体調管理もしっかり行いましょう！



代アニ①クラス担任
守谷 薫

代アニ②クラス担任
金居 央



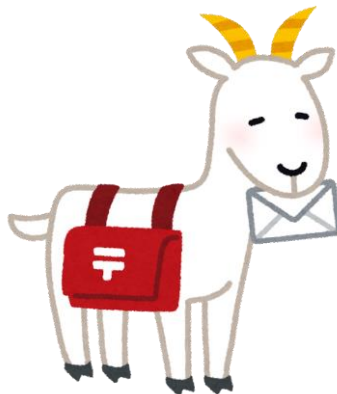
芸能スポーツ/
海外クラス担任
金居 央

みなさん、こんにちは(^^)夏も終わりに近づき、秋らしい天気も増えてきたと思いますが、みなさんは、いかがお過ごしでしょうか？どんどん皆さんの課題が沖縄の学校に届き始め、うれしく思っています(^^)まだ課題を提出できていない生徒さんはラストスパートで進めましょう。まもなくスクーリングが始まりますので、体調に気を付けて参加してくださいね。沖縄でお待ちしています！！

みなさん、こんにちは(^^)仲田先生が産休に入られましたので、代わりに担任をさせていただきます金居（かねすえ）です。よろしくお願いします。質問や困っていることがあったら、今まで通りの担任携帯番号とLINEは使えますので、お気軽にご連絡ください。どうぞよろしくお願いいたします！！



芸能スポーツ/
海外クラス担任
仲田 由紀



メール！
クラス通信も
読んでね

LINEで
お知らせするよ

令和4年度後期 集中スクーリング「テーマ」案内

教務部 宮城 泰之

11月 動物スクーリング（少人数制）



動物とのふれあいや、動物に関する学びを通して、癒しの時間を過ごせるように計画中です★

詳細は現段階で未定のため、決まり次第ご案内します！！

※少人数限定です。申込多数の場合は、他月をご案内する場合があります。

12月 音楽スクーリング



音楽好きの八洲人、12月に集まれ!(^)!

最終日の八洲人LIVEに向けて

今年も4部門（バンド・三線・ハンドベル・ゴスペル）に分かれての音楽活動を予定しています！



1月①②

活動内容は【ゆんたく 10月号】でご案内します。

2月 スポーツ大会開催！

2月スクーリングは、スポーツ大会です！！各チームに分かれて夏より熱い戦いが繰り広げられます！今年はどのチームが優勝するか、わくわくドキドキですね！！誰でもできるような競技内容になっているのでぜひ一緒に楽しみましょう！そして2月は卒業式の月になります。皆さんの門出を祝えるように、前進していきましょう。

3月①② 沖縄文化スクーリング

沖縄は、日本本土とアジアの間に位置することから、独自の文化が生まれ、受け継がれてきたと言われていいます。沖縄の文化が感じられるような特別活動を計画してます。沖縄の文化を学びたい方はぜひご参加ください！



※2022年度後期卒業となる生徒さんは参加できません。

令和4年度「功労賞」のご紹介

校長 中村 成希

八洲学園大学国際高等学校では、日ごろ、活躍している生徒さんに「功労賞」を授与しており、8月②スクーリングに参加をしました生徒さん達4名を表彰しましたのでご紹介します。また、3名の生徒さんが新たに功労賞授与確定になりましたのでご紹介します。



- **バレエ活動** ユースアメリカグランプリ YAGP2022 (Tampa ファイナル) シニア部門
ファイナリスト 吉本凜李
- **バレエ活動** 第20回 バレエ・コンクール IN横浜 第1位 松丸凜
- **バレエ活動** 第7回 PIBC Summer (ジュニア) 第1位 澁谷菜々瀬
- **芸能活動** 映画「貞子の怨念」(富岡瀬里役)、YouTube&DVDドラマシリーズ
「夢のように君は星になってく」(リベカ役)、第35回東京渋谷コレクション、
Tokyo Another Collection 2022 等 出演 榎本稚子

【功労賞授与確定者（令和4年度9月確定）】

- **バレエ活動 第20回 国際バレエコンクール ジャパングランプリ2022**
（ジュニアA） **第1位 吉本凜李**
- **バレエ活動 第20回 国際バレエコンクール ジャパングランプリ2022**
（ジュニアA） **第3-1位 澁谷菜々瀬**
- **バレエ活動 第20回 国際バレエコンクール ジャパングランプリ2022**
（ジュニアA） **第3-3位 松丸凜**

スクーリングテーマ変更のお知らせ（予報）

教務主任 宮城 泰之

ゆんたく4月号でご案内しました年間の集中スクーリングテーマのうち、1月①（1/12～1/18）・1月②（1/27～2/2）「国際文化スクーリング」は、このスクーリング企画担当の仲田由紀先生の産休により、テーマを変更いたします。

新しいテーマ・概要については、ゆんたく10月号（10/31配信）紙面でご案内いたします。

スクーリングテーマに惹かれて1月①または1月②スクーリングにすでに参加申し込み済の方は、申し訳ありませんが、担任の先生にご相談ください。



格闘技・陸上・野球部門、ゴーゴーカレーのYouTube番組の紹介

校長 中村 成希

「トップアスリート育成コース」、食育行事「八洲学園ゴーゴーカレーの日」でお世話になっている「小比類巻貴之先生（格闘技部門）」、「石毛宏典先生（野球部門：2024年開校予定）」、「譜久里武先生（陸上部門）」、「株式会社ゴーゴーカレーグループ」の最新YouTube番組をご紹介します。

格闘技部門総監督 小比類巻 貴之

K-1 WORLD MAX 日本代表決定トーナメント 3度優勝の元K-1王者

【EXECUTIVE FIGHT-BUSHIDO-廻天2022】最高... 朝倉未来 vs メイウェザー！話題の記者会見を見て。勝...



<https://www.youtube.com/channel/UCt3fCg8q0MBn4hcUTEdK5w/featured>

アスリート工房代表 譜久里 武

世界マスターズ陸上 2018 (スペイン) 400mリレー金メダル



<https://www.youtube.com/c/%E8%AD%9C%E4%B9%85%E9%87%8C%E6%AD%A6/featured>

【マスターズ陸上】ラウンド制 埼玉マスターズ陸上大会 砂浜ダッシュ 日本最長の砂浜 はての浜でダッシュし...

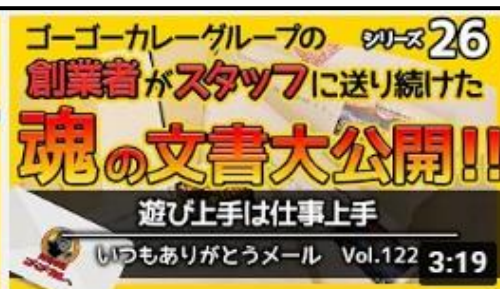
野球部門総監督 石毛 宏典

元プロ野球選手(内野手) 西武ライオンズ→福岡ダイエーホークス (現役通算=16年)

【阪神次期監督】掛布監督も見たいが...現実的には彼で... 【がんばれ筒香】メジャーで苦戦の技術的な理由...それ...



<https://www.youtube.com/c/%E7%9F%B3%E6%AF%9B%E5%AE%8F%E5%85%B8TV/featured>



【期間限定】秋の季節メニュー
—「絶品！お月見チーズた...

【創業者の手紙シリーズ
26】遊び上手は仕事上手！...

<https://www.youtube.com/channel/UC1vkTl8tfiMQBURZcwnSxdw/featured>

学校推薦型選抜枠追加のお知らせ

進路指導部 横田 裕美

ゆんたく7月号と8月号及び、八洲学園大学国際高等学校WEBサイトに学校推薦型選抜（指定校制）（旧：指定校推薦）一覧を掲載いたしました。追加で募集の案内がありましたので掲載いたします。

【短期大学】

都道府県	学校名	学科	専攻・コース	特典
京都府	京都外国語短期大学	キャリア英語科		

【専門学校等】

都道府県	学校名	課程	学科	専攻・コース	特典
沖縄県	沖縄こども専門学校	2年制 ※入学時にコース選択	保育科	保育士コース 保育士・幼稚園教諭コース	選考料免除(2万円)・特待生筆記試験免除
		3年制 ※3年生進級時にコース選択	こども総合学科	こども心理コース こどもスポーツ・ダンスコース 病児保育コース こども音楽コース	
沖縄県	沖縄ブライダル&ホテル観光専門学校	2年制 ※1年生後期よりコース選択	ブライダル科	ウェディングブライダナーコース ブライダルヘアメイク&ドレスコース	選考料免除(2万円)・特待生筆記試験免除
		2年制 ※1年生後期よりコース選択	ホテルエトラベル科	エアラインコース ツアーコース ホテルコース 沖縄観光コース	
沖縄県	沖縄リゾート&スポーツ専門学校	2年制 ※2年次よりコース選択	スポーツトレーナー科	パーソナルトレーナーコース 栄耀トレーナーコース メディカルトレーナーコース	選考料免除(2万円)・特待生筆記試験免除
		2年制 ※2年次よりコース選択 ※スクーバダイビングコースは通年	スポーツインストラクター科	スポーツインストラクターコース こどもスポーツコース スポーツビジネスコース スクーバダイビングコース	
沖縄県	沖縄ビューティーアート専門学校	2年制	美容科		選考料免除(2万円)・特待生筆記試験免除
		2年制	ヘアメイク科		
		2年制 ※1年次後期よりコース選択 ※エステティックコースは女子のみ	トータルビューティー科	メイクアップコース エステティックコース ネイルアートコース	

「八洲国際生向け限定授業」のご案内

校長 中村 成希

【八洲国際生向け限定授業】現役起業家から学ぶ！ビジネスを立ち上げるために必要な力とは？

八洲学園大学国際高等学校に通う生徒限定、現役起業家からビジネスを立ち上げるために必要な力が学べる無料体験授業のご案内です。図解や身近な事例を使い、高校生でもわかりやすく学べます。

■ 授業スライドの例



■ こんな方におすすめ

- ✓ 「やりたいことは決まってないけど、ビジネスや起業には興味がある」
- ✓ 「新しいことに挑戦したいけど、何からはじめれば良いのかよくわからない」

■ 詳細

- ・ 費用：無料
 - ・ 形式：オンライン
 - ・ 開催日程：2022年10月19日(水) 10:30～11:45
- ※日程が合わない方もお申込みください。追加開催時にご連絡を申し上げます。

■ 講師紹介

株式会社サイルビジネス学院 代表取締役社長 松下雅征

早稲田大学政治経済学部卒業後、教育系上場企業に入社。新規事業のマーケティング部門を立ち上げ。2020年、コンサルティング会社の才流に入社。経営強化や新規事業開発を担当。2022年、株式会社サイルビジネス学院を設立し、代表取締役に就任。高校生からのビジネス入門学校「サイルビジネス学院高等部」の経営に従事。

■ 申込み方法

右記QRコードよりお申込みください。QRコードが読み取れない場合には、メールにてお申し込みください。

宛先：info@sairu-bs.co.jp (サイルビジネス学院高等部 体験授業担当)

件名：八洲国際生向け体験授業の申し込み

本文：

氏名、電話番号、住所、備考(今回は日程が合わないが、別日程での参加を希望 など)



吹奏楽「第67回 定期演奏会」のご案内

教頭 鈴木 啓之

大阪市にあります「学校法人八洲学園 ESA音楽学院専門学校」の定期演奏会が10月29日(土)に大阪市東成区にて開催されます。日本で唯一の吹奏楽学科がある専門学校です。

八洲学園大学国際高等学校と同じ学校法人ですので「高専連携事業」として、「①進学のための指定校推薦枠」と、定期演奏会(年2回)を聴きに行き視聴報告書を作成する事での「②特別活動として認定する」を実施してます。ご興味のある方は各担任に相談して下さい。



ESA WIND ORCHESTRA

第67回 定期演奏会

Program

〈第I部〉

テレプシコーレ舞曲集より
 パッサメッツォ・ブラル・ガイヤルド / M. プレトリウス 編曲: 川上 肇
 セントポール組曲 / G. ホルスト
 『マ・メール・ロワ』より 第1・3・5楽章 / M. ラヴェル

〈第II部〉

『運命の力』序曲 / G. ヴェルディ
 『ペール・ギユント』第1組曲 / E. グラーグ
 ハンガリー狂詩曲 第2番 / F. リスト

指揮: 石田 忠昭

2022 10.29 (土)
 開場 13:15 開演 14:00 [入場無料]
 コミ協ひがしなり区民センター 大ホール
 〒537-0014 大阪市東成区大今里西3丁目2-17

主催	学校法人八洲学園 ESA音楽学院専門学校
お問い合わせ	TEL: 0120-771-897 E-Mail: info@esa-music.com HP: http://www.esa-music.com/





大阪メトロ千日前線・今里筋線「今里」駅
 ②番出口より西へ徒歩約3分

※公演に際しましては、新型コロナウイルス感染症予防対策を講じて開催いたします。

入口で体温を計測し、37.5度以上の体温が計測された方は、入場できません。

※ホールホワイエ設置の「来場者記録シート」または、あらかじめQRコードより来場者記録Webフォームにアクセスし連絡先の記入をお願いします。



海外留学支援情報について

教頭 鈴木 啓之

国と企業が協業して高校生の中短期の留学に返還不要の資金援助をする留学支援事業「トビタテ！留学 JAPAN」は、コロナ禍によって中断が続き 2022 年度をもって一旦終了しました。このたび文部科学省より、内容を新たにして 2023 年度より事業再開するとのアナウンスがありました。募集の詳細が公開されましたら、ゆんたく紙上で案内いたします。

今号では、「トビタテ！留学 JAPAN」特設サイトに掲載の「高校生のための海外大学進学お役立ちガイド」を紹介しします。海外留学を検討している方は、ぜひ御覧ください。

トビタテ！留学 JAPAN > 高校生の留学 > 高校生のための海外大学進学お役立ちガイド

https://tobitate.mext.go.jp/hs/bachelor_degree/



- | | | |
|---------------------------|---------------------------|--|
| 01 検討から進学までのスケジュール | 02 国・地域別留学ガイド | 03 海外大学進学講座
(オンライン配信講座) NEW |
| 04 海外大学進学のための奨学金 | 05 海外大学に進学した先輩の体験談 | 06 海外留学相談ホットライン |

国・地域別留学ガイド



各国別ページ中程から下段が高校生向け記事です。入国手続きや現地での費用の目安が案内されています。

【参考情報】
 日本学生支援機構（JASSO）も次の留学支援事業をしています。

- ・ JASSO 独自の海外留学奨学生の募集
- ・ JASSO が窓口となっている外国政府等奨学金の案内
- ・ 民間や公益団体の海外留学奨学金の検索サービス

進路だより ～進学までの流れ～

進路指導部 大城 達人

皆さん、こんにちは！！高校卒業後の進路に関して考えることが多くなっていく時期です。進学までの流れや必要な書類の準備を確認しましょう。

～1年の流れ～

進学の流れ	
7月末	学校推薦型選抜(指定校制)校内選考 受付開始
9月	学校推薦型選抜(指定校制)校内選考 実施 総合型選抜(旧AO入試) 出願・受付 開始
10月	大学入試共通テスト 出願
11月	学校推薦型選抜 出願・試験 開始 一般入試 出願・試験 開始
12月	
1月	大学入試共通テスト 実施 国公立試験 出願 開始
2月	国公立試験 開始

現在、このスケジュールになっています。10月1日から出願の始まる学校も多いため、募集要項の確認をしましょう！



オープンキャンパス・体験入学に参加しよう！！

学校説明会・オープンキャンパス、体験入学などに参加すると、学校案内だけでは分からない雰囲気や、交通の便などはっきりしてきます。

また、専門学校では学校説明会などに参加することで、様々な特典を受ける事が出来る場合もあります。

きちんと学校を見て、選ぶことをお勧めします。

進学までの流れをスムーズにする方法

★自分の進学したい学校のパンフレットや募集要項は早めに取り寄せましょう！！

★出願期間、試験実施日、学費、入学方法やそれに伴う特典など把握しておくことで早めに行動できます！！

★出願時に『調査書』『推薦書』などの各種証明書が必要な際は、校内へ申込書をご提出下さい（諸経費含）。

申込書は本校ホームページ(<https://www.yashima.ac.jp/okinawa/students/>)または学習の手帳(P56)に掲載しています！！

★進学に関してわからないことは担任へ連絡してみてください！！



《健康だより》スポーツの秋：運動不足を解消する

環境保健部 平安山 智子

「スポーツの秋」と言われます。1964年の東京オリンピックを記念して「スポーツの日（旧体育の日）」が制定され、現在ではハッピーマンデーとして秋の好日に3連休となる絶好の運動機会となっています。みなさんもぜひ、コロナウイルス感染症予防と運動不足解消の両立を図っていきましょう！

安全に運動・スポーツをするポイントは？ Ver.2

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

熱中症の予防！暑くなる日は要注意！

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行いましょう。

マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる



筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気

運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。



《健康だより》食欲の秋こそ上手な食事

環境保健部 平安山 智子

食欲の秋です。野菜もくだものも秋が旬です。しかしながら、新型コロナウイルス感染症予防で運動もままならないご時世です。そこで、おいしく食べつつ体重コントロールできる秘訣3か条をご案内します。

※農林水産省農研機構の公開情報を基にしています

1日3食、規則正しく食べましょう！

- 食生活を規則正しくすることで、《体内時計》も正確になってきます。
- とりわけ、(朝食で摂った脂質や糖分は日中に消費されやすいので) **朝に多めに食べる**ようにします。朝食を抜いたり就寝直前の食事は体重増の原因になります。
- お相撲さんは、太るためにあえて食事を1日2回にしています。日中の長い飢餓時間は、体が防衛のために糖や脂質を貯めようとします。
- 頻繁に間食や清涼飲料を取っていると、血中の余分な糖が脂質として体に蓄積されてゆきます。また、将来の糖尿病リスクが上昇します。



よくかんで食べましょう！（食事時間の目安：15分以上はかけましょう）

- かむことで《食欲中枢》に指令がいき、満腹感を得やすくなります。
- よくかむと消化液や粘液で粘膜を保護する準備が整い、胃もたれや胸やけを防ぐことができます。
- すい液で自分を消化する（激しい痛みを伴う）急性すい炎のリスクを減らせます。
- 早食いや大食いは、すい液や胆汁の分泌が追い付かず、粘っこい便や臭い便の原因になります。



野菜は強い味方です、毎食の献立に取り入れましょう！

- 繊維質**は、胃の中で膨潤するので、食事で満腹感を得られやすいです。
- フルーツに多く含まれる**水溶性食物繊維**は、コレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の上昇を穏やかにする作用があります。代表的な秋フルーツは桃、ぶどう、イチジク、梨、栗、りんご、キウイフルーツ、柿です。



- 野菜に多い**不溶性食物繊維**は、しっかり噛んで食べる必要があるため、早食いや食べすぎ予防に役立ちます。代表的な秋野菜のレンコン、ごぼう、ニンジン、かぶは、繊維質の多い野菜です。



- 生野菜は、かさがあり辛みや渋みもあるのでたくさんは食べられません。それにドレッシングはカロリーも高いです。そこでおすすめは、**温野菜やスープ、鍋物**です。しっかりと美味しく食べることができます。



「全国にある学習拠点（学習提携校）」のご紹介

校長 中村 成希

- 八洲学園大学国際高等学校の学習提携校が全国各地にあります。
 自宅学習だけでなく、レポート作成の「学習のフォロー」や、日々の通学・家庭教師派遣などを
 ご希望の方は、各担任に相談ください。（高校の学費とは別に費用がかかります。）

		【学習提携校名】	【住 所】
北海道ブロック	北海道	●代々木アニメーション学院(札幌)	北海道札幌市中央区
		●宮島学園北海道ファッション専門学校	北海道札幌市北区
		●宮島学園北海道調理師専門学校	北海道札幌市北区
		●宮島学園北海道製菓専門学校	北海道札幌市北区
東北ブロック	宮城県	●代々木アニメーション学院(仙台)	宮城県仙台市若林区
	青森県	●AL グローバル高等学院	青森県八戸市
	岩手県	●クオレア高等学院	岩手県北上市
	秋田県	●立志塾RISE	秋田県秋田市
関東ブロック	東京都	●代々木アニメーション学院(東京)	東京都千代田区
		●世田谷みどり塾	東京都世田谷区
		●瑞祥学園	東京都狛江市
		●ユースコミュニティー高等学院	東京都大田区内4ヶ所
		●インフィニティ国際学院※	東京都千代田区
	神奈川県	●カルミア学舎	神奈川県横浜市青葉区
	埼玉県	●たかやま個別指導塾	埼玉県吉川市
	千葉県	●OSEアカデミー(千葉)	千葉県佐倉市
●慶応ゼミナール高等学院 津田沼校		千葉県習志野市	
中部ブロック	愛知県	●代々木アニメーション学院(名古屋)	愛知県名古屋市中村区
		●中京ドリーム高等学院	愛知県長久手市
		●風のまち高等学院	愛知県尾張旭市
	石川県	●代々木アニメーション学院(金沢)	石川県金沢市
	長野県	●佐久高等学院	長野県佐久市
		静岡県	●Leoya Global Academy 高等学院
●UGO学院	静岡県湖西市		
関西ブロック	大阪府	●代々木アニメーション学院(大阪)	大阪府大阪市北区
		●旭自由学院	大阪府大阪市旭区
		●DEMOCRATIC SCHOOLS ASOVIVA! 高等部	大阪府南河内郡
		●KAISEI高等学院	大阪府茨木市
	兵庫県	●特定非営利活動法人 The Universe	兵庫県姫路市
		●F. S. 播磨西高等学院	兵庫県姫路市本町
		●オアシス塾	兵庫県神戸市東灘区
		●インターナショナル デモクラティックスクール まめの木	兵庫県丹波篠山市
		●社会福祉士事務所 生活サポート	兵庫県尼崎市
	滋賀県	●湖東七色学園	滋賀県近江八幡市
奈良県	●スタディあごら	奈良県香芝市	

		【学習提携校名】	【住 所】
中国ブロック	広島県	●代々木アニメーション学院(広島)	広島県広島市中区
		●プロ家庭教師のディック学園(広島校)※	広島県広島市中区
		●ポルタ高等学院	広島県広島市西区
	山口県	●家庭教師の成績110番高等学院※	山口県
		●松下村塾(高等部)	山口県岩国市
四国ブロック	高知県	●陽気高等学院	高知県高知市
九州ブロック	福岡県	●代々木アニメーション学院(福岡)	福岡県福岡市博多区
		●サンライズスクール(糸島キャンパス・前原キャンパス)	福岡県糸島市
		●福岡理容美容専門学校(高等課程)	福岡県福岡市中央区
		●寺子屋みらい高等学院	福岡県遠賀郡
		●CAN アカデミーin 寺子屋福津校	福岡県福津市
		●CANアカデミーin 寺子屋北九州校	福岡県北九州市
		●家庭教師の成績110番高等学院※	福岡県
		●プロ家庭教師のディック学園(福岡校・久留米校・北九州校)※	福岡県福岡市・久留米市・北九州市
	大分県	●家庭教師の成績110番高等学院※	大分県
		●プロ家庭教師のディック学園(大分校・中津校)※	大分県大分市・中津市
		●明星国際ビューティカレッジ	大分県大分市
		●未来学園	大分県大分市
	佐賀県	●家庭教師の成績110番高等学院※	佐賀県
	長崎県	●アカデミア高等学院	長崎県大村市
		●アナベル高等学院	長崎県長崎市
	熊本県	●家庭教師の成績110番高等学院※	熊本県
		●プロ家庭教師のディック学園(熊本校)※	熊本県熊本市
		●大鳥学社	熊本県熊本市
	宮崎県	●プロ家庭教師のディック学園(延岡校)※	宮崎県延岡市
		●はまゆう高等学院	宮崎県都城市
	鹿児島県	●スタディールーム高等部(鹿児島)	鹿児島県鹿屋市
		●プロ家庭教師のディック学園(鹿児島校)※	鹿児島県鹿児島市
		●桜心高等学院	鹿児島県鹿児島市
	沖縄ブロック	沖縄県	●メイン高等学院(沖縄)
●メイン高等学院(中部)			沖縄県沖縄市中央
●スタディ(沖縄県内各地)			沖縄県本島内各地
●琉美インターナショナルビューティカレッジ			沖縄県那覇市
●沖縄写真デザイン工芸学校			沖縄県那覇市
●プロ家庭教師のディック学園(沖縄校)※			沖縄県那覇市
全国ブロック	全国	●サイルビジネス学院高等部※	オンライン通学

※印：無施設型（家庭教師派遣、オンライン通学等）





10月 行事予定



1	土		16	日	
2	日	●代アニ①スクーリング	17	月	11月S:詳細文書発送(14:00) 代アニ③S:詳細文書発送(14:00)
3	月		18	火	
4	火		19	水	代アニ②S:返送書類必着日 代アニ②S:キャンセル可能締切(17:30)
5	水		20	木	代アニ②S:RH必着締切
6	木		21	金	
7	金		22	土	
8	土		23	日	●代アニ②スクーリング
9	日		24	月	
10	月	スポーツの日	25	火	
11	火	代アニ③S:参加申込締切 11月S:参加申込締切	26	水	
12	水		27	木	
13	木		28	金	
14	金		29	土	
15	土		30	日	
			31	月	ゆんたく配信

- ☆ ×切日にレポートなどの提出物を直接学校に持参する場合は17時までとします。
- ☆ 学習会は自由参加です。申込書を提出する必要はありません。ふるってご参加下さい！！
- ☆ グレーゾーンはスクーリング日程を表しています。

入学相談受付中!

ご兄弟や、お友達などご紹介ください!

中学生で高校進学について悩んでいる方

中卒や高校中退、他の高校からの転校を希望している方



「あと何年で卒業できるの?」「授業料はどのくらいかかるの?」という素朴な疑問などでも構いません。お気軽にお電話ください。通話料無料で入学相談ができます。高校在学経験者なら年度途中でも随時入学できます。また、在校生宛でも、パンフレットを送付いたします。

(無料) **ご相談・お問合せ フリーコール 0120-917-840**
平日9時～17時 (PHS/携帯/公衆電話からも可)

八洲学園大学国際高校通信

〒905-0207 沖縄県国頭郡本部町備瀬 1249

☎ 0120-917-840(携帯電話からもかかります)

0980-51-7711

Fax 0980-48-4115

HP <https://www.yashima.ac.jp/okinawa/>



※学校からのお願い※

『LINE(ライン)』にて学校情報を一斉配信していますので、閲覧することが出来る保護者・生徒さんは必ず右記QRコードより登録を進めて下さい。

また、閲覧が出来ない方は、担任とこまめに連絡を取るようお願いいたします。

