

21 世纪东亚青少年大交流计划 (2018)

第二组

探讨学校社团活动对日本高中生个人成长的影响



指导老师:

邓耀忠老师

组员:

柯卓康 基督教崇真中学

傅颂恩 荃湾官立中学

卢荣杰 香港神托会培基书院乐善堂梁鍊书院

张佩枝 十八乡乡事委员会公益社中学

姚科蕊 中华基督教会铭贤书院

陈贝珊 圣保禄中学

陈晓榆 保良局马锦明中学

郭俊彦 基督教宣道会宣基中学

巫康瑶 东华三院辛亥年总理中学

顾皓鹏 岭南中学

目錄

引言

相关概念和事实

学校社团活动在日本高校的普及程度

参加学校社团活动对日本高中生个人成长的影响

日本大力推行学校社团文化的原因

总结

组员感想

参考资料

引言

学校社团活动(或称部活/ふがつ) 是日本教育的一大特色, 所指的是学校为学生举办的课外活动, 自明治时期已经开始推行。¹按日本政府文部科学省《学习指导要领》²规定, 所有学校必须推行。有别于香港, 日本学校的社团活动多元化; 纵使当地学校重视学业成绩, 也会给予更多时间让学生投入课外活动, 并强调学生于「部活」中的自主性及自发性。从以上日本政府及教育团体对社团活动的高度重视, 可见「部活」对当地青年的个人成长有着深远的影响。

我们组员期望透过访问和考察当地高中学校, 以及搜集资料, 可以更全面认识学校社团活动的独特之处及其于日本的教育制度中对高中生个人成长的影响, 从而更了解普遍日本独特文化和价值观形成的因素。

焦点问题

学校社团活动在日本高校的普及程度

参加学校社团活动对日本高中生个人成长的影响

日本大力推行学校社团文化的原因

¹ 日本社團文化作者 - 樹德家商圖書館(2017-10-23)
lib.shute.kh.edu.tw/essay/shs1061115/306-4.pdf

² 日本文部科學省(2017-02-14)
https://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=19560

相关概念和事实

6•3•3•4 学制³

日本推行 6•3•3•4 学制，即小学六年，初中和高中各三年以及大学四年。有别于香港，日本的初中与高中之间普遍设有入学试接轨。日本教育局（或称文部科学省）在历来发布的《学习指导要领》中确立强调社团活动的训练为教育改革的元素之一。

自尊⁴

个人对自我价值和能力的主观感觉和评价，例如认定自己是一个怎样的人、认为自己有没有价值、对自己产生喜欢还是厌恶的感受、能够完成甚么事情等。

人际关系

人与人之间互相交往的过程中，借着交流思想、感情或行为，产生各种互动关系。

身份认同

在社会层面上，是指个人认同自己所处的社会位置，或视自己为某社群的一份子，并认同该社会位置所属社群的信念、价值观和行为。

性别定型

人们对男女两性的既定看法，认为男性或女性的特征和行为要符合性别角色的要求，例如男性要刚强、有男子气概、理性等；女性要温柔娴熟、细心等。

³ 日本文部科学省

http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/tokushoku/05060601/1337538.htm

⁴ HKDSELS 通識學園

<https://shakeup.fun/2016/03/06/%E6%A6%82%E5%BF%B5%E8%A9%9E%E8%AA%9E-%E5%80%8B%E4%BA%BA%E6%88%90%E9%95%B7%E8%88%87%E4%BA%BA%E9%9A%9B%E9%97%9C%E4%BF%82/>

文化传承⁵

过去人类所创造，由现代人类继承并传之后世，并具有独特和普世价值的物质或非物质遗存。物质文化遗产包括历史文物、建筑、文化遗址等传统意义上的文化遗产。非物质文化遗产则包括各文化中的实践、知识和技能、工艺品、文化场所等范畴。

研究方法

本研究报告以一手资料为主要探究根据，提升报告的可信性。透过实地考察（11-12-2018, 茨城县立土浦湖北高中）和（14-12-2018, 京都府立山城高中）访问相关同学。报告所有焦点问题皆运用了访问搜集而来的资料。亦会搜索互联网取得具权威性的二手资料。

⁵香港電台通識網

http://www.liberalstudies.hk/daily_concepts/index.php?word=5

学校社团活动在日本高校的普及程度

每当论及日本学校，不得不提及它们丰富而多姿多彩的社团活动（又称：俱乐部活动、部活动）。这些活动在日本学生心中的重要程度甚至与学业成绩不分上下。

在京都府山城县高中，我们从校方的小册子⁶得知，每所学校一般都会有 30 至 40 个以上社团活动组织，而每个组织都有指导教师，负责学生日常练习及参加各种比赛。在每所学校的网页上，部活动更是必列项目，也可说成是招生广告，可见社团活动在日本高校十分普及，学生都会参加不同类型的社团活动。根据访校观察所得，社团活动大致上分为「运动系」和「文化系」两种领域。

运动系（体育系）：

即是动态的运动竞技型社团，例如篮球部、足球部、排球部、网球部、田径部、游泳部、羽毛球部、乒乓球部，以及日本独具特色的空手道部、柔道部、剑道部、弓道部、摔跤部、少林寺拳法部。



茨城县立土浦湖北高中空手道部示范演出（摄于 11-12-2018）

⁶ 參見附件資料



茨城县立土浦湖北高中啦啦队部示范演出（摄于 11-12-2018）



京都府立山城高中剑道部合影（摄于 14-12-2018）



京都府立山城高中弓道部练习（摄于 14-12-2018）

文化系：

即是静态的文化知识活动型社团，例如播音部、戏剧部、绘画部、插画部、书法部、茶道部、插花部、围棋部、象棋部、英语口语部、演讲部、志愿者部、摄影部、音乐部、器乐部、动漫部、宣传部、理科部等等。每间学校的社团组织并非一样，但是基本上都是大同小异。



茨城县立土浦湖北高中音乐课（摄于 11-12-2018）

日本学生参加社团活动是非常普遍的。例如在茨城县立土浦湖北高校和棒球部的同学交流时，我们得知有一些学校甚至会规定学生参加社团活动或是将社团活动作为指定课程，更会把学生社团活动作为职业生涯教育的一部分，培养学生的专业能力和综合素质。因此，就算有学生对学校现有的社团不感兴趣，还是会参加最少一个社团。日本社团活动给予学生全面发展的机会，让学生了解到自己的兴趣爱好和能力。

关于日本高中生参与社团活动的情况，我们发现当中出现性别定型的现象。虽然，在茨城县立土浦湖北高中亦看到有女生参与空手道表演，但普遍而言，透过访谈发现，男高中生都偏向参加例如是足球和棒球这些社会大众认为属于男性的活动，认为这些活动较能表现男性刚强的特质。相反，女高中生大多会参与如啦啦队，舞蹈社的社团活动。这些活动较能表现女性体态美的特质。从中我们得知性别定型在一定程度上影响日本高中生对社团活动的选择。

参加学校社团活动对日本高中生个人成长的影响

在日本，大部分学生都有参与社团活动，而他们都深深受到社团活动的影响。

内在方面，日本学生的性格往往会受所参加的社团活动的影响，例如我们访问了学习弓道的同学，因为弓道要求学生要达致无欲的状态，才能平心静气，心无杂念地进行活动，久而久之，形成了学生较不为外物所动，不患得患失的特质。



京都府立山城高中弓道部练习（摄于 14-12-2018）

参加剑道的学生告诉我们，剑道需要和对手进行激烈的对战，当中学生必定要熬过艰辛的训练，从而培养了他们高度忍耐、坚毅不屈的精神，在面对困难和挫折时，他们仍能抱着高昂的斗志和忍耐力，勇于跨越障碍而达致成功。此外，剑道亦会令日本学生懂得注重礼仪、以礼待人。因为剑道是一项十分重视礼仪的运动，如无论是比赛前或后，参赛者都必须向对手鞠躬以示尊重，参与剑道的同学自然会把尊重礼待别人的行为视为理所当然。



京都府立山城高中剑道部（摄于 14-12-2018）

茶道有助提升学生的修养以及使学生感悟心凝形释，与万化冥合的超脱境界，提升他们的内在气质。



茨城县立土浦湖北高中茶道部示范演出（摄于 11-12-2018）

外在方面以打乒乓球为例，这项运动讲求纯熟技巧，因此在训练过程中，学生需要极大的耐力以及听从教练的指导从中提升学生的服从性及坚毅的精神。

又如手球、篮球等需要团队合作的球类活动，日本的高中生亦会因为长时间与队友训练及作赛，继而了解到与人合作沟通的重要性，从而跟志同道合的人一起达到彼此的共同目标。除待人接物之外，社团活动亦帮助日本的高中生进行生涯规划，有参加音乐社的学生更表示因为参加了社团活动而希望日后可以向音乐方面发展。



京都府立山城高中铜管乐团表演（摄于 14-12-2018）

在自尊感方面，参加社团活动能令学生认识自我，从参加训练过程甚至比赛中认识自己的长处及短处，增强自信，有助个人成长。社团活动也能加强学生的国民身份认同，包括透过学习不同类型的日本文化活动，让他们了解到个中的意义及精萃。例如日本茶道能令学生了解日本文化的博大精深及茶道背后的文化起源、历史及特色，学生通过亲身参与及学习，提升他们的爱国情操，建立国民身份认同。

总括而言，参加社团活动，不但可以令学生培养良好的品格和正确的价值观，还有助他们提升待人接物的沟通技巧和订立人生目标，进行生涯规划。

日本大力推行学校社团文化的原因

首先，学校社团活动对学生的思想及道德有着潜移默化的影响，促进了学生的个人成长。

日本学生能够自主成立属于自己的学校社团。一个社团的成立，需要最少三名成员和一位指导教师即可。当中，学生又可以贴广告、海报征集会员，学校都不会干涉。



这个是剑道部的学生设计的标志，摄于 14-12-2018，京都府立山城高中

当学生组成一个学校社团后，其他同校学生能够加入社团、参与社团活动，甚至参与社团管理，得以紧密地与社团联系在一起，由归属感到认同感，由认同感到荣誉感，由荣誉感发展为对社团的集体责任感。

学校社团所倡导的价值观更能够潜移默化地影响成员的价值观。社团成员不仅能从中发展个人的兴趣，更重要的是通过活动，激发学生的责任感和使命感，提升他们的思想及道德水平。此外，社团为学生的不同技能提供了良好的学习环境，有助学生建构课堂以外的知识，给他们日后立足社会作好装备。



这是典型日本高中学校的学生表演场地，建筑物围着空地，方便在建筑物内的老师及同学利用小息或午后空余时间欣赏同学演出。摄于 14-12-2018，京都府立山城高中

日本社会将课外活动和课业视为两个独立的课题，他们认为不论是课业或是课外活动都是学习不可或缺的要素，因为当学生加入某一类社团，既能发展自身的喜好，又使自己的技能得到锤炼。例如有一些同学比较喜欢参加学术性的社团来增进知识，他们会去参与天文部、文学部、围棋部。当他们投入钻研该社团的知识范畴，因而获得较强的自我认同感，增强了自信心，也同时增进他们的专门知识。

再者，日本十分重视群体参与，是讲求团队精神的国家。

在日本，集体主义精神教育贯彻不同年级的学生，因此日本社会格外看重学生时代的群体活动经历，要从中懂得如何与同侪并肩作战，为社团争光。社团是日本高校集体主义教育的主要载体，由于成员众多，如同一个小社会，成员之间相互的交流越频繁，越能够提升他们的人际沟通能力；社团组织走出校园的活动越多，成员的社会化程度就越高，对于培养社团成员的社会适应性具有非常重要的意义。

社团活动另一个重要的目的便是传承文化，让新一代认识日本历史源远流长及其独有的文化特色。例如日本茶道讲求「和、敬、清、寂」，是融合宗教、哲学、伦理、美学为一体的文化艺术活动。可见社团活动能提供宝贵的机会，让学生接触到课本以外的知识，亦能让他们亲身参与尝试，让日本独有的文化得以流传。

总结

综合以上资料，可见社团活动对于日本高中生的成长是不可或缺的一环。社团活动对他们的内在发展有正面的影响，例如练习棒球、剑道及茶道有助培养他们坚毅不屈的精神，以及重视礼仪的价值观和体悟自然的审美观，也是传承日本民族文化精神的重要途径。各种社团活动也有着培养学生在体育、智育及群育方面成长的功能，并帮助他们开拓自己的兴趣、才能及眼界，有助他们规划自己的人生及发挥潜能，对他们的成长有重要而积极的意义。日本学生社团活动也同时传承及反映了日本民族对性别定型的传统观点，至今对下一代仍产生一定的影响力。

在历时九日的交流活动中，我们探讨了日本的学校社团文化。社团活动的种类繁多，在九日行程中未能就每个社团一一细看，但我们感受到社团是一个成员众多的团体，就如同一个小社会，成员之间相互的交流越频繁，对成员社交能力的培养就越有正面作用；社团组织走出校园的活动越多，成员的社教化程度就越高，对于培养社团成员的社会适应性具有非常重要的意义。

组员感想

1. 陈晓榆

这次日本之旅就像途中见到的一道道彩虹，美好而又深刻，令人再三回味。之前没有到过日本，只是希望可以透过这个旅程到访日本，欣赏当地的美景，享受当地的美食。然而，在旅程完结后，我所得到的，所了解的，所领悟的，远远超过我的期望。由到访名胜、学校交流、入住寄宿家庭，无一不深深地烙印在脑海中，特别是学校交流。虽然跟当地学生的语言不通，但是经过一些互动课堂和交流，我从日本学生身上不单了解到一直很好奇的日本校园生活，更加了解到他们认真、坚毅不屈的精神，令我甚为敬佩，亦令我反省自己和他们在处事态度上的差别，从而有所领悟，要学习他们的认真及一丝不苟。此外，借着双方的互动，我亦向他们介绍香港的文化，令他们能够对我们美丽的城市有更深入认识。有机会结识到日本的朋友，与他们保持联络，进行不同层面的交流，包括学术知识，十分有意义。除了在日本的经历，我亦十分感恩能认识到我组的组员，跟他们相处了数日而变得熟络了。最后，这个交流团令我有勇气一步步踏出自己的安舒区，成就一个更勇敢的自己。这个令我获益匪浅的回忆，会永远植根于心中，成为我的小天空中一道色彩斑斓的彩虹。

2. 傅颂恩

在此之前曾到日本各地旅游，拜访名胜景点、品尝地道美食，因而早已欣赏日本文化。但若非有幸参与这个计划，相信我只会一直错过构成日本独特文化的最重要部分——人情味。这次旅程可以到学校交流和入住家庭寄宿，因而认识了很多日本人，不论是教师、同学还是寄宿家庭父母，他们都热情招待我们。到访的学校准备了很多表演环节和纪念品，又让我们参与不同活动，例如制作铜锣烧、剑道、到野外考察等等，使我大开眼界，并获得许多崭新的体验。他们的好客精神并不受语言不同所限制，即使我们无法顺利沟通，仍可从他们的神态深刻地感受到当中的真诚与关怀，令我特别感动，体会到以往旅游未曾见证的人情味。感恩获得参与此计划的机会，给我留下毕生难忘的回忆。

3. 姚科蕊

这是我第二次踏足日本，却是截然不同的体验。这次旅程更具深度和广度，可以与日本国民交流，使我深刻地理解日本在各方面的发展。对于一个天灾频现却屹立不倒，而且能持续发展的国家而言，其国民性是成败关键。这次旅程中我认识了日本国民一丝不苟的处事态度。旅程中，从专业翻译员全程丰富详细的介绍和翻译，到日本高中生对社团活动的认真和专注，再到寄宿家庭植田爷爷奶奶的贴心和无微不至的照顾..... 日本人凡事要求尽善尽美的态度鼓励了我，也感动了我。我还记得寄宿在植田爷爷奶奶的家，彼此本来相隔千里，却在一阵寒暄后熟络起来，随即更一起准备晚餐，温馨洋溢，仿佛是一家人似的。我们又给植田爷爷奶奶写纪念册，看到一本本的纪念册堆砌成一座小山，原来他

们早已接待过很多外国学生；翻开册子，尽是温情满溢的语句。有来自东南亚各地的学生，也有来自中国内地的家庭，有着不同文化背景的人，却都曾相聚在这栋屋子里；多少次的招待，多少次的大阪烧，多少次的陪伴，植田爷爷奶奶都是那么的细心，尽心款待，使我非常感动。这次旅程能如此圆满，有赖无数人在背后的安排，在此我要衷心感谢两地政府、日中友好会馆人员、随团的老师以及所有团员们的付出，使我们生命中留下如此难忘的回忆。

4. 陈贝珊

2018 年度的 21 世纪东亚青少年大交流计划是一次让我获益良多的交流活动。从历时几个月的排练开始，让本是来自不同学校、素不相识的同学们渐渐熟络，之后更在 9 天的交流活动中朝夕相处，慢慢变成好朋友，实在难得。此外，通过参观当地学校、寄宿家庭以及名胜景点，使我更深入、更全面地了解日本的历史、风俗以及文化。参观日本学校是一次新奇的体验，若非交流活动，我们是无法与当地学生有深度接触的。这次两日的学校体验，让我了解到日本学生的校园生活、课外活动，以至日常的消闲娱乐活动，从中扩阔了我的交友圈子。除此之外，入住寄宿家庭的体验活动也是让我难忘，最后在分别之时，我更流下了不舍的眼泪。虽然我们大家没有共同的语言，但是我能切实感受到日本家庭热情的款待，至今还时刻回味与他们一同烹饪和夜行的片段。我衷心感谢香港教育局给予我这个宝贵的机会，得以深入了解日本的习俗风情。

5. 张佩枝

我实在非常兴幸能够参加 2018 年度 21 世纪东亚青少年大交流计划，因为这次交流活动让我眼界大开，增添了不少人生宝贵经验。我印象最深刻的是与京都府立山城高中的同学们交流，我们一起游戏，一起学习，分享彼此不同的学习生活。他们的热情友好、彬彬有礼，加上丰富的社团活动，都成为我美好的回忆。我在这次交流活动中发现了许多日本文化的优秀之处。此外，透过跟交流团其他团员相处也有许多得着。他们每一位都有值得我去学习的素质和长处，例如有些团员精通日文，不仅能够流利地以日文跟日本学生沟通，而且更为只对日文略知一二的香港学生充当翻译。我最欣赏的就是许多团员都很积极、主动、成熟，例如他们会主动请缨去作演讲；在参加讲座时，他们会踊跃发问有深度的问题。看到他们这么优秀，我一方面非常欣赏，但另一方面亦自我反思，并督促自己要努力学习及成长。

6. 卢荣杰

依稀记得当获悉能够到日本交流时，我兴奋得欢呼起来，上课时也笑得合不拢嘴。我在九天的旅程中认识了不少新事物，而印象最深刻的是与寄宿家庭共处的两天一夜，以及到两所高中与日本学生交流。在入住寄宿家庭时，多得翻译软件作为我们与那个家庭的沟通桥梁，因此我们总是有说有笑，没有语言隔阂。

晚饭后，我们一起到外面看星星，那时候我冷得把双手放在衣袋里，但日本妈妈却不畏寒冷地伸出手，指着夜空繁星，给我们介绍着「冬季大三角」，告诉我们当时所处地方——日野町的特别之处。睡觉时，日本爸爸还特意走来看我们冷不冷，见我们用棉被把身子裹得紧紧的，便二话不说开启暖炉并不断调校温度。暖炉温暖了我，而他的背影也温暖了我的心。透过到日本当地高中学校交流，我深深地体会到日本人的优点，他们都是以礼待人、做事认真、细心等。我也发现日本学校的「部活」对学生的影响相当大，也从中培养了日本人的优点，如剑道、棒球及软式网球等，都让学生们意识到与人合作的重要性，也让他们懂得尊重对手。我会牢记这次旅程，希望能与在旅程中结识到的日本朋友保持联络，也希望日后能再次前往日本，再一次体验当地文化。

7. 柯卓康

要写感想其实不易，因为这次旅程的丰富成果实在很难以几段文字所覆盖。先论高中交流，最难忘的莫过于参观日本学生的社团活动。除了对其多样性留下深刻印象之外，更见识了日本人刻苦耐劳及坚毅不屈的精神。另外，茶道体验也教我十分难忘，对日本哲学中「侘」的思想核心有所领会。另外，我分别于江户历史博物馆及日本未来科学馆认识了日本从古至今、从今至未来的发展。例如从博物馆资料介绍日本如何在明历大火之后彻底改革都市规划，并使国家进入现代化的历史，可观察到日本民族创新及极具先见之明。另一边厢，我也看出日本未来巨大的科研发展潜力，盼望将来也可从中出一分力。在寄宿家庭中，我得到家主的热情招待(包括那美味的饭菜)而深受感动，也充分感受了日本民族浓厚的人情味。与日本学生交流时，我们在语言沟通上也遇上不少困难，但在对方热情的打动下，透过不同的尝试，我们也相处得很融洽，并留下了不少愉快的回忆。总括而言，是次交流让我不论在德育、智育及群育上都有所增长，并为我的人生添上了美好而难以磨灭的一笔。

8. 郭俊彦

这次旅程虽然不长，却令我非常难忘，因为行程中有着很多我从未体验过的经历。回想起入住寄宿家庭、进行学校交流、参观名胜景点等一点一滴，心中的喜悦都会立刻涌现。在寄宿家庭的两日一夜，我们充分体会到在乡郊的休闲生活，远离都市烦嚣的感觉。我们又体验到一些在香港或者市区无法体验的事物，例如在田野看日出、收割橘子等，接待我们的夫妇无微不至的照顾，让我们有一个很愉快体验。在日本的学校交流时，我们也经历了一段美好的时光。日本多元化的课堂和课外活动让我们大开眼界，老师和学生们热情而体贴的招待，给我们一次难忘的经历。在这次旅程，我的另一个得着就是认识到来自不同学校的同学，我们互相鼓励互相帮助，成为了好朋友。还记得旅程最后一天离开日本的时候，心中泛起不舍的感觉，回港后也久久不能平复。这次交流活动的一点一滴，都让我毕生难忘，由面试到旅程完结，这短短两个月内的事，我永远不会忘记。

9. 顾皓鹏

在忙碌的学习生活中，我扛着身上的大石逆风前进着，沿途错过了很多风景。但这一次却有些不同，我停下了脚步，和身边一众同学欣赏着这无与伦比的景色。是的，我有幸成为 2018 年度 21 世纪东亚青少年大交流计划其中一员，与其他来自不同学校的香港学生一同前往日本学习，并体验当地文化。

在日本交流的回忆至今仍历历在目，这些回忆就像一个五味瓶，甜酸苦辣涩，让人感到五味杂陈，十分不舍。而这次的经历也让我受益匪浅，我从中见识和学习到了很多，在这里我想分享一两个印象深刻的片段。

第一个片段是访问日本高校。活动前，我在想，日本高校究竟是不是和动漫里的如出一辙，有着各种各样的课外活动呢？结果让我大开眼界。抛开课外活动不说，先是日本同学的热情款待，就让我十分感动。记得第一间高中为我们安排了不同的体验课堂，以第一节的烹饪课为例，虽然我在处理食材方面笨手笨脚的，但日本高校的接待同学却不介意，热心教我烹饪的每一个步骤，甚至不断鼓励我；我至今仍保留着他们送赠的心意卡。在第二所高中，各种各样的课外活动使我眼花缭乱，有剑道、跆拳道、弓道、野球部等等。透过和日本学生的交流，我深刻体会课外活动对他们个人成长的重要。

另一个片段则是入住寄宿家庭。短短的两天时间，我们和素未谋面的接待家庭建立了深厚的感情，从开始的热情款待，到夜里去户外看星星，再到一同准备饭菜和采摘柑橘，无一不是难忘回忆。在离别时，我难掩悲伤和不舍之情，但我相信：离别，能使浅薄的感情削弱，却使深挚的感情更加深厚。希望多年以后，我能够重游故地，跟这家庭重聚。

这次日本交流活动的点点滴滴定必令我终生难忘，希望在今后的日子还能有这样的机会，出去走走，见识外面的世界。

10. 巫康瑶

回想起日本交流团的点点滴滴，犹如乘坐时光机一样，好像发了一场梦。由起初战战兢兢地面试，直至通过面试成功被甄选为团员，已经是一大喜悦，到第一次团员聚会，我和他们慢慢熟络起来，使我兴奋不已。九日八夜的旅程说长不长，说短不短，团员之间的友谊却从此建立，对日本文化亦有更亲身的体验。我在日本的一点一滴，亦深深烙印在心中。在学校交流中，与日本同学一起上音乐课，他们不断教我看歌谱，偶尔取笑一下我的不协调，偶尔我们高歌一曲，音乐便打破了我们的隔膜。日本同学更热情地带我们参观学校，我们一起体验剑道，一起写中国书法，一起上家政课。最后，我们互送礼物，彼此分享两地的文化，更交换联络资料。可见，地理上的阻隔并没有成为我们建立深厚情谊

的障碍。学校交流活动中，最令我深刻的是茶道欣赏。日本茶道闻名国际，一丝不苟的态度肯定是其中重要因素，他们奉茶到嘉宾桌上时候有严格步数限制，喝茶的时候要先转转杯子，确保喝的时候，杯子的图案在后方。他们冲出来的绿茶特别香浓，令人齿颊留香。日本的茶道博大精深，品尝一杯好茶背后有着高深学问，我相信这些就是日本人执着而认真的处世态度，凡事追求完美。日本交流活动的每一个时刻都令我有深切体会，能够参与其中，实在要感谢学校老师、校长的推荐，也要感激交流团团长、导师、工作人员、导游对我们无微不至的照顾。纵使不情愿但终究这场梦也要醒来，我会把日本的体验向身边的同学及家人分享，希望大家了解日本这个礼貌之都，欣赏日本的美丽，感受日本的魅力。

参考资料

1.日本国家旅游局

<https://welcome2japan.hk>

2.AFS

<https://www.afs.hk/zh-hant/countries/japan/>

3. The News Lens 关键评论: 日本的学生社团活动（二）：日本人觉得不参加「部活」的学生容易行为偏差

<https://www.thenewslens.com/article/49103>

4. 维基百科: 部活动

<https://zh.m.wikipedia.org/wiki/%E9%83%A8%E6%B4%BB%E5%8B%95?wprov=sfla1>

5.土浦日本大学高等学校

<https://www.tng.ac.jp/tsuchiura/>

附件资料

京都府山城县高中的学校介绍



部活動

男子テニス部

男子テニス部で活動する上で必要なことが2つあります。1つ目は3年間自分と厳しく向き合い、真剣にテニスをしようと思ふ熱い気持ちです。2つ目は必ず「勉強」です。勉強あつてのテニスです。私たちと一緒に「文武両道」を目指しませんか？



手話部

毎週水曜日、W館4階聴障支援室にて活動しています。現在の部員数は3年生4名、1年生2名です。山祭オープニングでのパフォーマンスと弁論大会に向けて、手話の習得に励んでいます。



水泳部

今年はチームの目標としてリレーでもインターハイに行くことを掲げています。そのため全員で切磋琢磨して練習に取り組んでいます。初心者から全国を目指す人まで様々な人がいます。水泳が好き！やってみたいという方、ぜひ水泳部に！



イラストレーション部

主に火・水・金曜日に活動しています。活動内容は、部誌(イラスト本)の発行・頒布、文化祭の看板、各行事のしおり、ポスターなどの制作です。発行した部誌は文化祭で無料配布しています。普段は部室にて、個人のペースで絵を描いています。



卓球部

卓球部は、中学からやっていた人はもちろん、初心者の方も歓迎しています。男女問わず卓球が大好きな人、うまくなりたい人はぜひ卓球部に来てください。練習は平日の月・火・木・金で、水曜日がオフ、土・日は両方活動しています。



書道部

普段は本校昇降口に飾る作品やコンクールに出品する作品を制作しています。山城祭では開会式で書道パフォーマンスを行います。自分達で選んだ曲に合わせて踊ったり、大きな筆で字を書いたりするのはとても楽しいのでぜひ一緒にやりましょう！



バドミントン部

活動日は火曜日・金曜日以外の週5日です。夏には2泊3日の合宿があり、そこで強豪チームとの練習試合も行います。バドミントンは、ドライブ、クリア、スマッシュ、カットなど多彩なショットがあります。基礎体力もつき、何よりやっていると楽しいスポーツです。



バトントワリング部

私たちは、バトントワリングはもちろん、チアダンスもしています。6月、9月にある大会や、文化祭での発表。春や夏には野球部の応援にも行かせていただいています。難しそうに思っている人も、ほとんどが初心者からのスタートだったので安心してください。



ソフトテニス部

火曜日から金曜日と土日どちらかの半日、体育館の屋上にあるテニスコートで活動しています。女子と男子は別々に練習しています。中学からやっている人はもちろん、初心者も大歓迎です。ぜひ私たちと一緒にソフトテニスを楽しみましょう。



弓道部

ほとんどの中学校には弓道部はなく、実際に本校弓道部も全員が初心者です。高校に入学してから始めても、十分に力をつけることができます。昨年は個人の部で近畿大会に出場し、7位に入賞した先輩もいます。ぜひ本校の弓道場に一度見に来てください。



ダンス部

ダンス部は文化祭で作品を発表したり、イベントや様々な大会に参加したりしています。とても人数の多い部ですが、部員のほとんどが初心者なので、高校から始めてみようと思っている人も大歓迎です。女子だけでなく、男子部員もたくさんいるのでぜひ！



吹奏楽部

私たちは夏のコンクール、定期演奏会、バンドフェスティバル、学校でのコンサートなど、色々な場所で演奏させてもらっています。多くのジャンルの曲に挑戦しながら、楽しく活動しています。高校から吹奏楽部に入った先輩たちもいるので初心者も大歓迎です。



美術部

活動内容は主にコンクールに応募するための作品を個人で作成したり、大きな作品を部員全員で作成しています。大きな作品を作成するのは簡単なことではありませんが、そこから得られる達成感は計り知れません。私たちと一緒に楽し



軽音楽部

可愛い曲からカッコいい曲まで様々なジャンルを演奏しています。いつも文化祭では音楽室が満員になるほど人気です。初心者の方も多く入部しており、経験者の方もたくさんいます。バンド毎での活動は週一回ですが、その分、毎回真剣に、大切に活動しています。



山岳部

山の魅力は何といっても、景色と大自然です。山頂からは、麓の木々や街並み、遠くの山が視野に広がり、疲れも吹き飛びます。草木がさらさらと音を立てるさまや、柔らかな土の感触、夜を照らす満点の星々に感動します。ぜひ、仲間と共に登山する楽しさを感じてください。



陸上競技部

京都インターハイや近畿インターハイ突破に向けて、少しでもタイムが伸びるように一生懸命活動しています。陸上部は練習して努力するだけタイムが伸びる、とてもやりがいのある部です。陸上に興味がある人、走ることが好きな人、足が速くなりたい人はぜひ！



茶道部

和気あいあいとした雰囲気ですが、おけいこの時はメリハリをつけて和の心を磨いています。文化祭ではお茶会を開き、毎年多くの方々に足を運んでもらっています。日本の大切な文化にふれ、姿勢もよくなり、立ち居振る舞いが美しく見えるようになります。



ラグビー部

ラグビーは「怖い」と思う人が多いですが、そんなことはありません。私たちは楽しいラグビーの練習を心がけています。活動はいつも安全な人工芝で行っています。練習内容は基本的なパスやキャッチを重点的にしています。3年間続けると良い体格になります！



ESS同好会

ESSに入って楽しみながら英語を話す力をつけましょう。英語が好きな人や、好きだけどクラスで話すのが恥ずかしい人など大歓迎です。ネイティブスピーカーの先生だけなので、リスニング力も上がります。We are waiting for your attendance!



剣道部

体育館2階の格技場で、週に5日活動しており、日曜日は練習試合や公式戦があります。初心者の方も、稽古中、先輩や先生方がやさしく教えてくださいます。剣道はとてもやりがいのある武道です。そして私たちは勉強にも力を入れて、文武両道を目指しています。



写真部

写真部は一眼レフやデジカメで撮っている人からスマートフォンで撮っている人まで様々で、本格的なカメラを持ってなくても入部できます。最近はinstagramなどに投稿している人も多く、写真の構図やバランスを学んでいるとカッコいい写真が撮れます。



ハンドボール部

ハンドボールは試合展開の速い、激しいスポーツで、見ていてとても楽しいスポーツです。部員のほとんどが高校から始めているので未経験者も大歓迎です。大会ベスト8を目標に、火曜日から日曜日が活動曜日で、土日は半日練習か練習試合をしています。



硬式野球部

グラウンドが狭く、決して野球をするための恵まれた環境とは言えませんが、どうすれば上手になれるか、チームが成長していけるかを全員で考え、工夫して練習をしています。「本気で上手になりたい」「強くなりたい」という熱い思いを抱いて全員頑張っています。



女子バスケットボール部

私たちはインターハイ京都府予選でベスト8という目標をかかげ、少しでも強く、そして上手くなるために自分たちで練習メニューを創意工夫し、全員で努力しています。元気で明るくとても楽しい部活です。私たちと一緒に青春を過ごしましょう。



女子バレー部

昨年度新人戦では、ベスト4に入りました。他の強いチームと比べると、身長は低いかもかもしれませんが、レシーブとつなぎを武器に、夏のインターハイでは、近畿大会を目標に日々頑張っています。



男子バスケットボール部

私たちの目標は京都府でベスト4以上です。新人戦ではベスト4という結果を残すことができました。1週間に1度はオフの日があり、水曜日には外部のトレーナーの方が来てくださいます。先輩後輩の仲が良く、良い雰囲気です。是非一緒に活動しましょう。



サッカー部

インターハイ、選手権を目指し、日々練習しています。他府県の強豪校とも練習試合をさせていただき、技術やプレースタイルを身近に体験し、自分たちのプレーに生かしています。人としてもしっかりとした顧問の先生は指導してくださいます。一生懸命やる人、大歓迎です。



女子テニス部

女子テニス部は、みんなテニスが好きで、仲間が好きで毎日の練習を楽しみにしています。みんな仲良く、わきあいあいと練習していますが、試合の時は真剣です。勝つために自分を磨いています。

