

## 21 世紀東亞青少年大交流計劃 (2018)

### 第二組

#### 探討學校社團活動對日本高中生個人成長的影響



**指導老師:**

鄧耀忠老師

**組員:**

柯卓康 基督教崇真中學

傅頌恩 荃灣官立中學

盧榮杰 香港神託會培基書院樂善堂梁鍊書院

張珮枝 十八鄉鄉事委員會公益社中學

姚科蕊 中華基督教會銘賢書院

陳貝珊 聖保祿中學

陳曉榆 保良局馬錦明中學

郭俊彥 基督教宣道會宣基中學

巫康瑤 東華三院辛亥年總理中學

顧皓鵬 嶺南中學

# 目錄

引言

相關概念和事實

學校社團活動在日本高校的普及程度

參加學校社團活動對日本高中生個人成長的影響

日本大力推行學校社團文化的原因

總結

組員感想

參考資料

## 引言

學校社團活動(或稱部活/ぶかつ) 是日本教育的一大特色，所指的是學校為學生舉辦的課外活動，自明治時期已經開始推行。<sup>1</sup>按日本政府文部科學省《學習指導要領》<sup>2</sup>規定，所有學校必須推行。有別於香港，日本學校的社團活動多元化；縱使當地學校重視學業成績，也會給予更多時間讓學生投入課外活動，並強調學生於「部活」中的自主性及自發性。從以上日本政府及教育團體對社團活動的高度重視，可見「部活」對當地青年的個人成長有着深遠的影響。

我們組員期望透過訪問和考察當地高中學校，以及搜集資料，可以更全面認識學校社團活動的獨特之處及其於日本的教育制度中對高中生個人成長的影響，從而更了解普遍日本獨特文化和價值觀形成的因素。

### 焦點問題

學校社團活動在日本高校的普及程度

參加學校社團活動對日本高中生個人成長的影響

日本大力推行學校社團文化的原因

---

<sup>1</sup> 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](http://lib.shute.kh.edu.tw/essay/shs1061115/306-4.pdf)

<sup>2</sup> 日本文部科學省(2017-02-14)  
[https://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows\\_sn=19560](https://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=19560)

<sup>3</sup> 日本文部科學省

## 相關概念和事實

### 6•3•3•4 學制<sup>3</sup>

日本推行 6•3•3•4 學制，即小學六年，初中和高中各三年以及大學四年。有別於香港，日本的初中與高中之間普遍設有入學試接軌。日本教育局（或稱文部科學省）在歷來發佈的《學習指導要領》中確立強調社團活動的訓練為教育改革的元素之一。

### 自尊<sup>4</sup>

個人對自我價值和能力的主觀感覺和評價，例如認定自己是一個怎樣的人、認為自己有沒有價值、對自己產生喜歡還是厭惡的感受、能夠完成甚麼事情等。

### 人際關係

人與人之間互相交往的過程中，藉著交流思想、感情或行為，產生各種互動關係。

### 身份認同

在社會層面上，是指個人認同自己身處的社會位置，或視自己為某社群的一份子，並認同該社會位置所屬社群的信念、價值觀和行為。

---

<sup>3</sup> 日本文部科學省

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/koutou/tokushoku/05060601/1337538.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/tokushoku/05060601/1337538.htm)

<sup>4</sup> 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/>

## 性別定型

人們對男女兩性的既定看法，認為男性或女性的特徵和行為要符合性別角色的要求，例如男性要剛強、有男子氣概、理性等；女性要溫柔嫻熟、細心等。

## 文化傳承<sup>5</sup>

過去人類所創造，由現代人類繼承並傳之後世，並具有獨特和普世價值的物質或非物質遺存。物質文化遺產包括歷史文物、建築、文化遺址等傳統意義上的文化遺產。非物質文化遺產則包括各文化中的實踐、知識和技能、工藝品、文化場所等範疇。

## 研究方法

本研究報告以一手資料為主要探究根據，提升報告的可信性。透過實地考察（11-12-2018, 茨城県立土浦湖北高中）和（14-12-2018, 京都府立山城高中）訪問相關同學。報告所有焦點問題皆運用了訪問搜集而來的資料。亦會搜索互聯網取得具權威性的二手資料。

---

<sup>5</sup>香港電台通識網

[http://www.liberalstudies.hk/daily\\_concepts/index.php?word=5](http://www.liberalstudies.hk/daily_concepts/index.php?word=5)

## 學校社團活動在日本高校的普及程度

每當論及日本學校，不得不提及它們豐富而多姿多彩的社團活動（又稱：俱樂部活動、部活動）。這些活動在日本學生心中的重要程度甚至與學業成績不分上下。

在京都府山城縣高中，我們從校方的小冊子<sup>6</sup>得知，每所學校一般都會有 30 至 40 個以上社團活動組織，而每個組織都有指導教師，負責學生日常練習及參加各種比賽。在每所學校的網頁上，部活動更是必列項目，也可說成是招生廣告，可見社團活動在日本高校十分普及，學生都會參加不同類型的社團活動。根據訪校觀察所得，社團活動大致上分為「運動系」和「文化系」兩種領域。

運動系（體育系）：

即是動態的運動競技型社團，例如籃球部、足球部、排球部、網球部、田徑部、游泳部、羽毛球部、乒乓球部，以及日本獨具特色的空手道部、柔道部、劍道部、弓道部、摔跤部、少林寺拳法部。



茨城縣立土浦湖北高中空手道部示範演出（攝於 11-12-2018）

---

<sup>6</sup> 參見附件資料



茨城縣立土浦湖北高中啦啦隊部示範演出（攝於 11-12-2018）



京都府立山城高中劍道部合影（攝於 14-12-2018）



京都府立山城高中弓道部練習（攝於 14-12-2018）



文化系：

即是靜態的文化知識活動型社團，例如播音部、戲劇部、繪畫部、插畫部、書法部、茶道部、插花部、圍棋部、象棋部、英語口語部、演講部、志願者部、攝影部、音樂部、器樂部、動漫部、宣傳部、理科部等等。每間學校的社團組織並非一樣，但是基本上都是大同小異。



茨城縣立土浦湖北高中音樂課（攝於 11-12-2018）

日本學生參加社團活動是非常普遍的。例如在茨城縣立土浦湖北高校和棒球部的同學交流時，我們得知有一些學校甚至會規定學生參加社團活動或是將社團活動作為指定課程，更會把學生社團活動作為職業生涯教育的一部分，培養學生的專業能力和綜合質素。因此，就算有學生對學校現有的社團不感興趣，還是會參加最少一個社團。日本社團活動給予學生全面發展的機會，讓學生了解到自己的興趣愛好和能力。

關於日本高中生參與社團活動的情況，我們發現當中出現性別定型的現象。雖然，在茨城縣立土浦湖北高中亦看到有女生參與空手道表演，但普遍而言，透過訪談發現，男高中生都偏向參加例如是足球和棒球這些社會大眾認為屬於男性的活動，認為這些活動較能表現男性剛強的特質。相反，女高中生大多會參與如啦啦隊，舞蹈社的社團活動。這些活動較能表現女性體態美的特質。從中我們得知性別定型在一定程度上影響日本高中生對社團活動的選擇。

## 參加學校社團活動對日本高中生個人成長的影響

在日本，大部分學生都有參與社團活動，而他們都深深受到社團活動的影響。

內在方面，日本學生的性格往往會受所參加的社團活動的影響，例如我們訪問了學習弓道的同學，因為弓道要求學生要達致無慾的狀態，才能平心靜氣，心無雜念地進行活動，久而久之，形成了學生較不為外物所動，不患得患失的特質。



京都府立山城高中弓道部練習（攝於 14-12-2018）

參加劍道的學生告訴我們，劍道需要和對手進行激烈的對戰，當中學生必定要熬過艱辛的訓練，從而培養了他們高度忍耐、堅毅不屈的精神，在面對困難和挫折時，他們仍能抱着高昂的鬥志和忍耐力，勇於跨越障礙而達致成功。此外，劍道亦會令日本學生懂得注重禮儀、以禮待人。因為劍道是一項十分重視禮儀的運動，如無論是比賽前或後，參賽者都必須向對手鞠躬以示尊重，參與劍道的同學自然會把尊重禮待別人的行為視為理所當然。



京都府立山城高中劍道部（攝於 14-12-2018）

茶道有助提升學生的修養以及使學生感悟心凝形釋，與萬化冥合的超脫境界，提升他們的內在氣質。



茨城縣立土浦湖北高中茶道部示範演出（攝於 11-12-2018）

外在方面以打乒乓球為例，這項運動講求純熟技巧，因此在訓練過程中，學生需要極大的耐力以及聽從教練的指導從中提升學生的服從性及堅毅的精神。

又如手球、籃球等需要團隊合作的球類活動，日本的高中生亦會因為長時間與隊友訓練及作賽，繼而了解到與人合作溝通的重要性，從而跟志同道合的人一起達到彼此的共同目標。除待人接物之外，社團活動亦幫助日本的高中生進行生涯規劃，有參加音樂社的學生更表示因為參加了社團活動而希望日後可以向音樂方面發展。



京都府立山城高中銅管樂團表演（攝於 14-12-2018）

在自尊感方面，參加社團活動能令學生認識自我，從參加訓練過程甚至比賽中認識自己的長處及短處，增強自信，有助個人成長。社團活動也能加強學生的國民身份認同，包括透過學習不同類型的日本文化活動，讓他們了解到箇中的意義及精萃。例如日本茶道能令學生了解日本文化的博大精深及茶道背後的文化起源、歷史及特色，學生通過親身參與及學習，提升他們的愛國情操，建立國民身份認同。

總括而言，參加社團活動，不但可以令學生培養良好的品格和正確的價值觀，還有助他們提升待人接物的溝通技巧和訂立人生目標，進行生涯規劃。

## 日本大力推行學校社團文化的原因

首先，學校社團活動對學生的思想及道德有着潛移默化的影響，促進了學生的個人成長。

日本學生能夠自主成立屬於自己的學校社團。一個社團的成立，需要最少三名成員和一位指導教師即可。當中，學生又可以貼廣告、海報徵集會員，學校都不會干涉。



這個是劍道部的學生設計的標誌，攝於 14-12-2018，京都府立山城高中

當學生組成一個學校社團後，其他同校學生能夠加入社團、參與社團活動，甚至參與社團管理，得以緊密地與社團聯繫在一起，由歸屬感到認同感，由認同感到榮譽感，由榮譽感發展為對社團的集體責任感。

學校社團所倡導的價值觀更能夠潛移默化地影響成員的價值觀。社團成員不僅能從中發展個人的興趣，更重要的是通過活動，激發學生的責任感和使命

感，提升他們的思想及道德水平。此外，社團為學生的不同技能提供了良好的學習環境，有助學生建構課堂以外的知識，給他們日後立足社會作好裝備。



這是典型日本高中學校的學生表演場地，建築物圍着空地，方便在建築物內的老師及同學利用小息或午後空餘時間欣賞同學演出。攝於 14-12-2018，京都府立山城高中

日本社會將課外活動和課業視為兩個獨立的課題，他們認為不論是課業或是課外活動都是學習不可或缺的要素，因為當學生加入某一類社團，既能發展自身的喜好，又使自己的技能得到錘煉。例如有一些同學比較喜歡參加學術性的社團來增進知識，他們會去參與天文部、文學部、圍棋部。當他們投入鑽研該社團的知識範疇，因而獲得較強的自我認同感，增強了自信心，也同時增進他們的專門知識。

再者，日本十分重視群體參與，是講求團隊精神的國家。

在日本，集體主義精神教育貫徹不同年級的學生，因此日本社會格外看重學生時代的群體活動經歷，要從中懂得如何與同儕並肩作戰，為社團爭光。社

團是日本高校集體主義教育的主要載體，由於成員眾多，如同一個小社會，成員之間相互的交流越頻繁，越能夠提升他們的人際溝通能力；社團組織走出校園的活動越多，成員的社會化程度就越高，對於培養社團成員的社會適應性具有非常重要的意義。

社團活動另一個重要的目的便是傳承文化，讓新一代認識日本歷史源遠流長及其獨有的文化特色。例如日本茶道講求「和、敬、清、寂」，是融合宗教、哲學、倫理、美學為一體的文化藝術活動。可見社團活動能提供寶貴的機會，讓學生接觸到課本以外的知識，亦能讓他們親身參與嘗試，讓日本獨有的文化得以流傳。

## 總結

綜合以上資料，可見社團活動對於日本高中生的成長是不可或缺的一環。社團活動對他們的內在發展有正面的影響，例如練習棒球、劍道及茶道有助培養他們堅毅不屈的精神，以及重視禮儀的價值觀和體悟自然的審美觀，也是傳承日本民族文化精神的重要途徑。各種社團活動也有著培養學生在體育、智育及群育方面成長的功能，並幫助他們開拓自己的興趣、才能及眼界，有助他們規劃自己的人生及發揮潛能，對他們的成長有重要而積極的意義。日本學生社團活動也同時傳承及反映了日本民族對性別定型的傳統觀點，至今對下一代仍產生一定的影響力。

在歷時九日的交流活動中，我們探討了日本的學校社團文化。社團活動的種類繁多，在九日行程中未能就每個社團一一細看，但我們感受到社團是一個成員眾多的團體，就如同一個小社會，成員之間相互的交流越頻繁，對成員社交能力的培養就越有正面作用；社團組織走出校園的活動越多，成員的社教化程度就越高，對於培養社團成員的社會適應性具有非常重要的意義。



## 組員感想

### 1. 陳曉榆

這次日本之旅就像途中見到的一道道彩虹，美好而又深刻，令人再三回味。之前沒有到過日本，只是希望可以透過這個旅程到訪日本，欣賞當地的美景，享受當地的美食。然而，在旅程完結後，我所得到的，所了解的，所領悟的，遠遠超過我的期望。由到訪名勝、學校交流、入住寄宿家庭，無一不深深地烙印在腦海中，特別是學校交流。雖然跟當地學生的語言不通，但是經過一些互動課堂和交流，我從日本學生身上不單了解到一直很好奇的日本校園生活，更加了解到他們認真、堅毅不屈的精神，令我甚為敬佩，亦令我反省自己和他們在處事態度上的差別，從而有所領悟，要學習他們的認真及一絲不苟。此外，藉著雙方的互動，我亦向他們介紹香港的文化，令他們能夠對我們美麗的城市有更深入認識。有機會結識到日本的朋友，與他們保持聯絡，進行不同層面的交流，包括學術知識，十分有意義。除了在日本的經歷，我亦十分感恩能認識到我組的組員，跟他們相處了數日而變得熟絡了。最後，這個交流團令我有勇氣一步步踏出自己的安舒區，成就一個更勇敢的自己。這個令我獲益匪淺的回憶，會永遠植根於心中，成為我的天空中一道色彩斑斕的彩虹。

### 2. 傅頌恩

在此之前曾到日本各地旅遊，拜訪名勝景點、品嚐地道美食，因而早已欣賞日本文化。但若非有幸參與這個計劃，相信我只會一直錯過構成日本獨特文化的最重要部分——人情味。這次旅程可以到學校交流和入住家庭寄宿，因而認識了很多日本人，不論是教師、同學還是寄宿家庭父母，他們都熱情招待我們。到訪的學校準備了很多表演環節和紀念品，又讓我們參與不同活動，例如製作銅鑼燒、劍道、到野外考察等等，使我大開眼界，並獲得許多嶄新的體驗。他們的好客精神並不受語言不同所限制，即使我們無法順利溝通，仍可從他們的神態深刻地感受到當中的真誠與關懷，令我特別感動，體會到以往旅遊未曾見證的人情味。感恩獲得參與此計劃的機會，給我留下畢生難忘的回憶。

### 3. 姚科蕊

這是我第二次踏足日本，卻是截然不同的體驗。這次旅程更具深度和廣度，可以與日本國民交流，使我深刻地理解日本在各方面的發展。對於一個天災頻現卻屹立不倒，而且能持續發展的國家而言，其國民性是成敗關鍵。這次旅程中我認識了日本國民一絲不苟的處事態度。旅程中，從專業翻譯員全程豐富詳細的介紹和翻譯，到日本高中生對社團活動的認真和專注，再到寄宿家庭植田爺爺奶奶的貼心和無微不至的照顧..... 日本人凡事要求盡善盡美的態度鼓勵了我，也感動了我。我還記得寄宿在植田爺爺奶奶的家，彼此本來相隔千里，卻在一陣寒暄後熟絡起來，隨即更一起準備晚餐，溫馨洋溢，彷彿是一家人似的。我們又給植田爺爺奶奶寫紀念冊，看到一本本的紀念冊堆砌成一座小山，原來他們早已接待過很多外國學生；翻開冊子，盡是溫情滿溢的語句。有來自東南亞各地的學生，也有來自中國內地的家庭，有着不同文化背景的人，卻都曾相聚在這棟屋子裏；多少次的招待，多少次的大阪燒，多少次的陪伴，植田爺爺奶奶都是那麼的細心，盡心款待，使我非常感動。這次旅程能如此圓滿，有賴無數人在背後的安排，在此我要衷心感謝兩地政府、日中友好會館人員、隨團的老師以及所有團員們的付出，使我們生命中留下如此難忘的回憶。

### 4. 陳貝珊

2018 年度的 21 世紀東亞青少年大交流計劃是一次讓我獲益良多的交流活動。從歷時幾個月的排練開始，讓本是來自不同學校、素不相識的同學們漸漸熟絡，之後更在 9 天的交流活動中朝夕相處，慢慢變成好朋友，實在難得。此外，通過參觀當地學校、寄宿家庭以及名勝景點，使我更深入、更全面地了解日本的歷史、風俗以及文化。參觀日本學校是一次新奇的體驗，若非交流活動，我們是無法和當地學生有深度接觸的。這次兩日的學校體驗，讓我了解到日本學生的校園生活、課外活動，以至日常的消閒娛樂活動，從中擴闊了我的交友圈子。除此之外，入住寄宿家庭的體驗活動也是讓我難忘，最後在分別之時，我更流下了不捨的眼淚。雖然我們大家沒有共同的語言，但是我能切實感受到日本家庭熱情的款待，至今還時刻回味與他們一同烹飪和夜行的片段。我衷心感謝香港教育局給予我這個寶貴的機會，得以深入了解日本的習俗風情。

## 5. 張珮枝

我實在非常興幸能夠參加 2018 年度 21 世紀東亞青少年大交流計劃，因為這次交流活動讓我眼界大開，增添了不少人生寶貴經驗。我印象最深刻的是與京都府立山城高中的同學們交流，我們一起遊戲，一起學習，分享彼此不同的學習生活。他們的熱情友好、彬彬有禮，加上豐富的社團活動，都成為我美好的回憶。我在這次交流活動中發現了許多日本文化的優秀之處。此外，透過跟交流團其他團員相處也有許多得著。他們每一位都有值得我去學習的素質和長處，例如有些團員精通日文，不僅能夠流利地以日文跟日本學生溝通，而且更為只對日文略知一二的香港學生充當翻譯。我最欣賞的就是許多團員都很積極、主動、成熟，例如他們會主動請纓去作演講；在參加講座時，他們會踴躍發問有深度的問題。看到他們這麼優秀，我一方面非常欣賞，但另一方面亦自我反思，並督促自己要努力學習及成長。

## 6. 盧榮杰

依稀記得當獲悉能夠到日本交流時，我興奮得歡呼起來，上課時也笑得合不攏嘴。我在九天的旅程中認識了不少新事物，而印象最深刻的是與寄宿家庭共處的兩天一夜，以及到兩所高中與日本學生交流。在入住寄宿家庭時，多得翻譯軟件作為我們與那個家庭的溝通橋樑，因此我們總是有說有笑，沒有語言隔閡。晚飯後，我們一起到外面看星星，那時候我冷得把雙手放在衣袋裡，但日本媽媽卻不畏寒冷地伸出手，指著夜空繁星，給我們介紹著「冬季大三角」，告訴我們當時所處地方——日野町的特別之處。睡覺時，日本爸爸還特意走來看我們冷不冷，見我們用棉被把身子裹得緊緊的，便二話不說開啟暖爐並不斷調校溫度。暖爐溫暖了我，而他的背影也溫暖了我的心。透過到日本當地高中學校交流，我深深地體會到日本人的優點，他們都是以禮待人、做事認真、細心等。我也發現日本學校的「部活」對學生的影響相當大，也從中培養了日本人的優點，如劍道、棒球及軟式網球等，都讓學生們意識到與人合作的重要性，也讓他們懂得尊重對手。我會牢記這次旅程，希望能與在旅程中結識到的日本朋友保持聯絡，也希望日後能再次前往日本，再一次體驗當地文化。

## 7. 柯卓康

要寫感想其實不易，因為這次旅程的豐富成果實在很難以幾段文字所覆蓋。先論高中交流，最難忘的莫過於參觀日本學生的社團活動。除了對其多樣性留下深刻印象之外，更見識了日本人刻苦耐勞及堅毅不屈的精神。另外，茶道體驗也教我十分難忘，對日本哲學中「侘」的思想核心有所領會。另外，我分別於江戶歷史博物館及日本未來科學館認識了日本從古至今、從今至未來的發展。例如從博物館資料介紹日本如何在明曆大火之後徹底改革都市規劃，並使國家進入現代化的歷史，可觀察到日本民族創新及極具先見之明。另一邊廂，我也看出日本未來巨大的科研發展潛力，盼望將來也可從中出一分力。在寄宿家庭中，我得到家主的熱情招待(包括那美味的飯菜)而深受感動，也充分感受了日本民族濃厚的人情味。與日本學生交流時，我們在語言溝通上也遇上不少困難，但在對方熱情的打動下，透過不同的嘗試，我們也相處得很融洽，並留下了不少愉快的回憶。總括而言，是次交流讓我不論在德育、智育及群育上都有所增長，並為我的人生添上了美好而難以磨滅的一筆。

## 8. 郭俊彥

這次旅程雖然不長，卻令我非常難忘，因為行程中有著很多我從未體驗過的經歷。回想起入住寄宿家庭、進行學校交流、參觀名勝景點等一點一滴，心中的喜悅都會立刻湧現。在寄宿家庭的兩日一夜，我們充分體會到在鄉郊的休閒生活，遠離都市煩囂的感覺。我們又體驗到一些在香港或者市區無法體驗的事物，例如在田野看日出、收割橘子等，接待我們的夫婦無微不至的照顧，讓我們有一個很愉快體驗。在日本的學校交流時，我們也經歷了一段美好的時光。日本多元化的課堂和課外活動讓我們大開眼界，老師和學生們熱情而體貼的招待，給我們一次難忘的經歷。在這次旅程，我的另一個得著就是認識到來自不同學校的同學，我們互相鼓勵互相幫助，成為了好朋友。還記得旅程最後一天離開日本的時候，心中泛起不捨的感覺，回港後也久久不能平復。這次交流活動的一點一滴，都讓我畢生難忘，由面試到旅程完結，這短短兩個月內的事，我永遠不會忘記。

## 9. 顧皓鵬

在忙碌的學習生活中，我扛著身上的大石逆風前進著，沿途錯過了很多風景。但這一次卻有些不同，我停下了腳步，和身邊一眾同學欣賞著這無與倫比的景色。是的，我有幸成為 2018 年度 21 世紀東亞青少年大交流計劃其中一員，與其他來自不同學校的香港學生一同前往日本學習，並體驗當地文化。

在日本交流的回憶至今仍歷歷在目，這些回憶就像一個五味瓶，甜酸苦辣澀，讓人感到五味雜陳，十分不捨。而這次的經歷也讓我受益匪淺，我從中見識和學習到了很多，在這裡我想分享一兩個印象深刻的片段。

第一個片段是訪問日本高校。活動前，我在想，日本高校究竟是不是和動漫裡的如出一轍，有著各種各樣的課外活動呢？結果讓我大開眼界。拋開課外活動不說，先是日本同學的熱情款待，就讓我十分感動。記得第一間高中為我們安排了不同的體驗課堂，以第一節的烹飪課為例，雖然我在處理食材方面笨手笨腳的，但日本高校的接待同學卻不介意，熱心教我烹飪的每一個步驟，甚至不斷鼓勵我；我至今仍保留著他們送贈的心意卡。在第二所高中，各種各樣的課外活動使我眼花繚亂，有劍道、跆拳道、弓道、野球部等等。透過和日本學生的交流，我深刻體會課外活動對他們個人成長的重要。

另一個片段則是入住寄宿家庭。短短的兩天時間，我們和素未謀面的接待家庭建立了深厚的感情，從開始的熱情款待，到夜裡去戶外看星星，再到一同準備飯菜和採摘柑橘，無一不是難忘回憶。在離別時，我難掩悲傷和不捨之情，但我相信：離別，能使淺薄的感情削弱，卻使深摯的感情更加深厚。希望多年以後，我能夠重遊故地，跟這家庭重聚。

這次日本交流活動的點點滴滴定必令我終生難忘，希望在今後的日子還能有這樣的機會，出去走走，見識外面的世界。

## 10. 巫康瑤

回想起日本交流團的點點滴滴，猶如乘坐時光機一樣，好像發了一場夢。由起初戰戰兢兢地面試，直至通過面試成功被甄選為團員，已經是一大喜悅，到第一次團員聚會，我和他們慢慢熟絡起來，使我興奮不已。九日八夜的旅程說長不長，說短不短，團員之間的友誼卻從此建立，對日本文化亦有更親身的體驗。我在日本的一點一滴，亦深深烙印在心中。在學校交流中，與日本同學一起上音樂課，他們不斷教我看歌譜，偶爾取笑一下我的不協調，偶爾我們高歌一曲，音樂便打破了我們的隔膜。日本同學更熱情地帶我們參觀學校，我們一起體驗劍道，一起寫中國書法，一起上家政課。最後，我們互送禮物，彼此分享兩地的文化，更交換聯絡資料。可見，地理上的阻隔並沒有成為我們建立深厚情誼的障礙。學校交流活動中，最令我深刻的是茶道欣賞。日本茶道聞名國際，一絲不苟的態度肯定是其中重要因素，他們奉茶到嘉賓桌上時候有嚴格步數限制，喝茶的時候要先轉轉杯子，確保喝的時候，杯子的圖案在後方。他們沖出來的綠茶特別香濃，令人齒頰留香。日本的茶道博大精深，品嚐一杯好茶背後有著高深學問，我相信這些就是日本人執着而認真的處世態度，凡事追求完美。日本交流活動的每一個時刻都令我有深切體會，能夠參與其中，實在要感謝學校老師、校長的推薦，也要感激交流團團長、導師、工作人員、導遊對我們無微不至的照顧。縱使不情願但終究這場夢也要醒來，我會把日本的體驗向身邊的同學及家人分享，希望大家了解日本這個禮貌之都，欣賞日本的美麗，感受日本的魅力。

## 參考資料

1. 日本國家旅遊局

<https://welcome2japan.hk>

2. AFS

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

3. The News Lens 關鍵評論: 日本的學生社團活動（二）：日本人覺得不參加「部活」的學生容易行為偏差

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

4. 維基百科: 部活動

<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/>

附件資料

京都府山城縣高中的學校介紹





# 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平日、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いただいています。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、遠くの山が視界に広がり、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ック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い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、土日は半日練習か練習試合をしています。



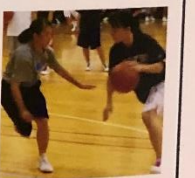
## 硬式野球部

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。



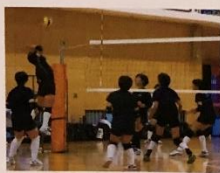
## 女子バスケットボール部

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。

