



2年生



3年生



1年生

1年生スローガン

Let's end with a smile!

2年生スローガン

Step up 78回生

3年生スローガン

“輝け! 77th stars ☆☆☆三”



発行所

長崎県南島原市口之津町甲3272

口加高等学校 PTA広報委員会

☎0957-86-2180

題字 久間章生氏

A DREAM COME TRUE A CONNECTED FUTURE FROM KOKA HAIGH SCHOOL

# 「叶う夢 つながる未来 口加から」



PTA会長 氏原 巧

「みんなで力を合わせれば 効果(口加)抜群!」

令和6年度PTA会長を務めさせていただきます氏原と申します。保護者の皆さまには日頃よりPTA活動にご理解ご協力を賜り誠にありがとうございます。PTA活動も昨年度から、ほぼコロナ禍前にもどり、今年度はその復活の波を維持しつつ変えられるところは変えていこうと思います。少し先ではありますが、11月2日(土)に予定されている菖蒲祭では、母親委員会を中心にフードバザーの復活を企画しています。これがうまくいけば活動費の確保にもつながり、PTA活動の効率化が図れたり、幅が広げられたりするのではないかと期待しています。

私は口加高校でPTA活動に関わるようになって6年目を迎えました。現在は次女が3年生にいます。受験に向けて葛藤している次女に、どうサポートしていいか私自身も葛藤しているところです。進路に関しては進路対策委員会が8月20日(火)に「PTA進路講演会」を予定しています。3年生の保護者はもちろん1・2年生の保護者の皆さんもぜひご参加ください。このほか、8月3日(土)には健全育成委員会と口之津マリンフェスタの夜間巡視をしますし、調査広報委員会ではPTA活動や子どもたちの活躍を保護者の皆さんに発信します。みんないろいろな役割を担いながら口加高校を盛り上げていけたらと考えています。

なかなか活動に参加できない保護者の方もいらっしゃると思いますが、ご意見だけでもお聞かせください。一人でも多くの方に関わっていただければ幸いです。今年度1年間よろしくお願いたします。



口加高等学校長 馬木みどり

## 「やる気を引き出す言葉の力」

暑い夏がやってきました。輝く太陽、煌めく海、青く高い空、萌える青葉。口之津に住むようになって、改めて自然のパワーを感じています。今年も口加高校の生徒たちは、元気に学校生活を過ごし、学習に部活動にと素晴らしい活躍を見せています。

さて、先日長崎県公立高等学校PTA連合会定期総会に出席しました。そこで「ペップトーク」についての講演がありました。そこで「ペップトーク」とは、元々スポーツの試合前、監督が選手を励ますために行っていたショートスピーチのことです。昨年のWBC決勝前、ロッカールームで大谷翔平選手が行った「僕から一個だけ。憧れるのをやめましょう。」から始まるスピーチが印象的でした。32秒という短い時間で、わかりやすく、仲間にも熱い思いを伝え、そして仲間が同じ方向を向き、見事優勝を手に入れました。

ペップトークは4つのステップで構成されており、4つの特徴があります。

【4つのステップ】

① 受容(事実の受け入れ) ↓ ② 承認(とらえかた変換) ↓ ③ 行動(してほしい変換) ↓ ④ 激励(背中の一押し) 【4つの特徴】

① 短く ② わかりやすく ③ 肯定的な ④ 魂を揺さぶる

結果を求めるあまり、①受容と②承認を飛ばして、やってほしい行動と激励だけを子供に伝えてしまうことがあります。まず、事実を受け入れ、状況をポジティブにとらえてから、してほしいことをダイレクトに伝え、励ましの言葉で背中を押します。その際、短くわかりやすく、ポジティブな言葉をたくさん使ってやる気を育てることが重要です。

講演の最後は「セルフペップトーク」、自分自身への勇気づけの言葉の大切さで締めくくられました。「やればできる!」言葉が変わると気分が変わることを、実感した講演でした。



令和6年度 長崎県高校総体 大会スローガン

# ～今こそ 解き放て情熱を 掴みとれ勝利を～

**サッカー部**

**ソフトボール部**

**男子ソフトテニス部**

**女子陸上部**

**男子陸上部**

**バレーボール部**

**女子ソフトテニス部**

**女子バスケットボール部**

**男子・女子卓球部**

**男子バスケットボール部**

## ～主将・部長から後輩たちへのメッセージ～

- 野球部** 主将 大野 快連
 

私たち野球部は、7月13日に開幕する第106回全国高校野球選手権大会に出場します。5校連合で、口加からは1年生3人が出場します。これまで多くの練習試合を積み重ね、1年生から試合に出場できるという貴重な経験をさせていただきました。この経験を生かし、チームに大きく貢献し、1年生でも活躍できるという姿を見せられるよう所懸命戦い抜きます。皆さんの応援よろしくお願いします。
- 女子バレーボール部** 主将 永田 佳蓮
 

1、2年生のみんな、今まで私たちと一緒に頑張ってきてくれてありがとうございます！どんな時も元気で明るいみんなのおかげで毎日が本当に楽しかったです。これからは新キャプテンを中心にお互いを支えあい、全員で声を出し、自分たちらしい「口加バレー」を作り上げていってください。私たち3年生はずっと応援しています。今までありがとうございます！
- 男子卓球部** 主将 小山 猛瑠
 

3年生は僕一人だけで団体戦での主力メンバーが大勢弱っています。高総体で負けた悔しさをバネに次の試合に向けて日々の練習を頑張ってください。主力メンバーではない人も、レギュラーを奪えるように練習を頑張ってください。応援しています。
- 女子卓球部** 主将 八木 環希
 

1・2年生のみんな、新キャプテンを中心に頑張っています。高総体で見たあの景色を忘れないでください。憧れるのではなく、憧れられる存在になってほしい。そして、ワクワクした卓球をしてください。時間は無限ではありません。1年後はすぐにやってきます。目標を立て、時間を有意義に使ってください。応援しています。
- 男子ソフトテニス部** 主将 岩田 大雅
 

高総体はすべてのペアが2回戦負けという惜しい結果となりました。私たちは、2年生と1年生だけの部活なので来季リベンジすることができません。また、3年生がいなく、経験がとてもないので、これから試合や練習試合などたくさん経験を積み重ねたいと思います。今回の大会でたくさんの課題が見つかりました。部活動ができていくことへの感謝の気持ちを忘れず、ひとつずつ改善し、来年はもっといい結果を残せるよう努力します。
- 女子ソフトテニス部** 主将 中村 彩乃
 

来年の高総体に向け、これからの練習では練習一つひとつに意味を持って、団体も、個人も今回の結果をもっと上回るように練習を頑張っていきたいです。そしてこれから厳しい夏場になっていきますが、練習メニューを工夫し、特に攻撃力を強化していきます。また個人それぞれの課題は精神面なので、そこも改善していきたいです。
- ソフトボール部** 主将 山田 未麻
 

まず、ソフトボールという部活を選んでくれてありがとうございます！私たちは、1、2年生と一緒に部活をした時間が楽しかったです。部活は高校生活で大きなものだと思います。部活の仲間を大切に、あと数少ない試合を全力で頑張ってください。応援しています！
- サッカー部** 主将 山崎 琉偉
 

これからは3年生が抜けて人数が少なくなり、苦しくなる時もあると思います。でも人数やグラウンドに対して言い訳することなく、自分たちでしっかりと考え、来年の高総体の勝利のために全力で走り出してほしいと思います。3年生全員で応援しています。
- 男子バスケットボール部** 主将 森川 空臥
 

これから新チームとなり不安も多くなると思いますが、高総体で勝つことができなかった悔しさをばねに、これからの練習に励んでください。一つでも多く試合に勝ち、目標としていたベスト8に入れるように頑張ってください。応援しています。
- 女子バスケットボール部** 主将 永江 怜奈
 

高校から始めた人が多く、伸びるばかりだと思っています。「自分ができる！」って気持ちを大切に成長していくことを期待しています。日々の練習を楽しんで全力で頑張ってください。応援しています。
- 男子陸上競技部** 主将 竹下 真裕
 

3年生が抜けると人数がとて減ってしまいますが、自己ベストを更新するなど、次の目標へ向かって持ち前の明るさと元気で頑張ってください。
- 女子陸上競技部** 主将 伊藤 瀬那
 

日々のコツコツと積み上げた努力は、絶対に好成績となって返ってきます。苦しい時は仲間と助け合ってチームワークを大切にしてください。これから後輩たちがどれだけ成長できるか、大いに期待しています。

### ありがとうを強さに変えて 北部九州総体2024(インターハイ)

【開催期間】7月21日回～8月20日回

8種目に延べ11名が出演!!

応援よろしく お願いします!!

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 陸上部(男子) 【砲丸投げ】 本多 恵丞          | 陸上部(男子) 【やり投げ】 田口 慶達          |
| 陸上部(男子) 【やり投げ】 竹下 真裕          | 陸上部(男子) 【円盤投げ】 池崎 秀太          |
| 陸上部(男子) 【円盤投げ】 池崎 秀太          | 陸上部(男子) 【400m/400mH】 北川 祐     |
| 陸上部(男子) 【400m/400mH】 北川 祐     | 陸上部(男子) 【400mH】 渡部 風沙         |
| 陸上部(男子) 【400mH】 渡部 風沙         | 陸上部(男子) 【1500m】 伊藤 瀬那         |
| 陸上部(男子) 【1500m】 伊藤 瀬那         | 陸上部(男子) 【5000m競歩】 伯川 莉音       |
| 陸上部(男子) 【5000m競歩】 伯川 莉音       | 卓球部(女子) 【個人戦ダブルス】 高見 柚風・永野 夏望 |
| 卓球部(女子) 【個人戦ダブルス】 高見 柚風・永野 夏望 |                               |

### 令和6年度 長崎県高校総体結果

| 陸上競技部(男子)                           |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
| ★砲丸投げ (2位) 本多 恵丞                    | 【九州地区予選会6位:インターハイ出場】         |
| 砲丸投げ (9位) 竹下 真裕                     |                              |
| ハンマー投げ (3位) 本多 恵丞                   |                              |
| ハンマー投げ (4位) 内田 和希                   |                              |
| ハンマー投げ (7位) 菅 潤平                    |                              |
| ★やり投げ (1位) 田口 慶達                    | 【九州地区予選会3位:インターハイ出場】         |
| ★やり投げ (2位) 竹下 真裕                    | 【九州地区予選会6位:インターハイ出場】         |
| やり投げ (6位) 平 未律                      |                              |
| ★円盤投げ (2位) 池崎 秀太                    | 【九州地区予選会4位:インターハイ出場】         |
| 円盤投げ (4位) 竹下 真裕                     |                              |
| 円盤投げ (5位) 本多 恵丞                     |                              |
| 棒高跳び (7位) 小玉 琉心                     | (男子総合 4位)                    |
| 陸上競技部(女子)                           |                              |
| 棒高跳び (4位) 今村 梨紗                     |                              |
| 棒高跳び (7位) 吉田奈々美                     |                              |
| やり投げ (1位) 中屋 華望                     |                              |
| やり投げ (8位) 林田明希子                     |                              |
| 円盤投げ (2位) 坪田千賀子                     |                              |
| 円盤投げ (3位) 中屋 華望                     |                              |
| 円盤投げ (8位) 小玉 杏菜                     |                              |
| ハンマー投げ (3位) 小玉 杏菜                   |                              |
| ハンマー投げ (7位) 坪田千賀子                   |                              |
| ハンマー投げ (9位) 林田明希子                   |                              |
| 砲丸投げ (2位) 中屋 華望                     |                              |
| 砲丸投げ (4位) 坪田千賀子                     |                              |
| 砲丸投げ (6位) 小淵 心響                     |                              |
| ★400m (1位) 北川 祐                     | 【九州地区予選会5位:インターハイ出場】         |
| 400m (2位) 渡部 風沙                     |                              |
| ★400mH (1位) 北川 祐                    | 【九州地区予選会2位:インターハイ出場】         |
| ★400mH (2位) 渡部 風沙                   | 【九州地区予選会5位:インターハイ出場】         |
| 400mH (4位) 渡部 歩実                    |                              |
| 800m (2位) 伊藤 瀬那                     |                              |
| ★1500m (4位) 伊藤 瀬那                   | 【九州地区予選会6位:インターハイ出場】         |
| ★5000m競歩 (1位) 伯川 莉音                 | 【九州地区予選会5位:インターハイ出場】         |
| 七種競技 (6位) 小淵 心響                     | 4×400mリレー (1位) 北川・渡部歩・伊藤・渡部風 |
| (北川・渡部歩・伊藤・渡部風)                     | (女子総合 2位)                    |
| バスケットボール部(男子)                       |                              |
| 1回戦 口加 61-73 猪興館                    |                              |
| バスケットボール部(女子)                       |                              |
| 1回戦 口加 17-96 活水                     |                              |
| ソフトテニス部(男子)                         |                              |
| 【団体戦】 1回戦 口加 1-2 長崎南                |                              |
| 【個人戦】 泉・岩田ペア (2回戦敗退)                |                              |
| 本多・未松ペア (2回戦敗退)                     |                              |
| 千葉・林田ペア (2回戦敗退)                     |                              |
| ソフトテニス部(女子)                         |                              |
| 【団体戦】 1回戦 口加 3-0 豊玉                 |                              |
| 2回戦 口加 0-3 九州文化                     |                              |
| 【個人戦】 苑田・園城ペア (1回戦敗退)               |                              |
| 中村・森本ペア (1回戦敗退)                     |                              |
| 永石・須崎ペア (1回戦敗退)                     |                              |
| ソフトボール部(女子)                         |                              |
| 2回戦 口加 2-7 志岐志岐商業                   |                              |
| バレーボール部(女子)                         |                              |
| 1回戦 口加 2-0 佐世保商業                    |                              |
| 2回戦 口加 0-2 活水                       |                              |
| サッカー部                               |                              |
| 1回戦 口加 0-8 長崎東                      |                              |
| 卓球部(男子)                             |                              |
| 【団体戦】 2回戦 口加 3-0 長崎南山               |                              |
| 3回戦 口加 0-3 瓊浦                       |                              |
| 【個人戦シングル】 田中 太智・小山 猛瑠・馬場 慧悟 (2回戦敗退) |                              |
| 酒井 佑真・平湯 翔 (3回戦敗退)                  |                              |
| 【個人戦ダブルス】 馬場・照平ペア (1回戦敗退)           |                              |
| 小山・平湯ペア (2回戦敗退)                     |                              |
| 酒井・田中ペア (3回戦敗退)                     |                              |
| 卓球部(女子)                             |                              |
| 【団体戦】 1回戦 口加 1-3 長崎東                |                              |
| 【個人戦シングル】 個島あおば (1回戦敗退)             |                              |
| 綾部 愛花・八木 環希 (2回戦敗退)                 |                              |
| 馬場日菜乃・永野 夏望 (3回戦敗退)                 |                              |
| 川内 紗乃・高見 柚風 (4回戦敗退)                 |                              |
| 【個人戦ダブルス】 山下・藤本ペア (1回戦敗退)           |                              |
| 個島・馬場ペア (2回戦敗退)                     |                              |
| 八木・八木ペア (3回戦敗退)                     |                              |
| ★高見・永野ペア (準決勝敗退)                    | 【ベスト4:インターハイ出場】              |

**放送部**

部長 中溝 麗音

3年間、放送部としてとても楽しい日々を過ごすことができました。学校行事の縁の下で力持ちとして、きついこともあったけど仲間と乗り越えることができました。NHK杯コンクールで惜しくも全国大会出場を逃してしまいましたが、後を継いで次は全国まで行けるように頑張っています。本当にありがとうございます。

**吹奏楽部**

部長 氏原 花乃

私たちは、7月20日、21日に行われる長崎県吹奏楽コンクールに出場します。口加高校吹奏楽部は、昨年より南島原市の中学校や高校と交流しながら日々の活動に取り組みできました。交流や日々の練習で培った力を発揮して悔いの残らない結果を残せるように頑張ります！ぜひ応援よろしくお願いします！

**日本文化部**

部長 馬場 みなみ

日本文化部は、1年生10名、2年生10名の計20名で活動しています。11月の菖蒲祭に向け、外部の先生の指導のもと、毎月華道や茶道の稽古を頑張っています。菖蒲祭では、お点前を披露したり、自分たちで生けたお花を飾ったりします。部員が増え、昨年よりも素晴らしいのでぜひ楽しんでみてください。

**美術部**

部長 岩本 心結

私たちは自身の画力の向上を目標に部員全員仲良く活動しています。主な活動は体育祭の入場門作成や個人製作です。今年度は高総体のポスター募集で3年生が1人入賞することができました。10月になると高校美術展が開かれます。部員全員が自分の納得する絵を描き、入賞することができるよう頑張っていきます。

**文芸部**

部長 岩本 心結

頑張っています！

後輩の皆さん頑張ってください！応援しています。

# 2024 オープンスクール in 口加高校

第1回オープンスクールが6月30日(日)に開催されました。当日は中学生115名の参加があり、母親委員会、PTA役員による「かき氷」の提供を行いました。配付の「かき氷」を美味しく食べる生徒たち、在校生を含め300食以上提供でき、大盛況のうちに終了しました。また、会議室では中学生保護者の相談会にも母親委員に対応してもらいました。ご協力いただきました皆様ありがとうございました。



## Good!! 口加高校PTA新聞「ともがき」が長崎県公立高等学校PTA広報紙コンクールにて5年連続優秀賞受賞!!

過去の受賞歴  
 平成30年度 優秀賞  
 令和元年度 長崎県公立高等学校PTA連合会会長賞(優秀賞)  
 令和3年度 長崎県公立高等学校PTA連合会会長賞(優秀賞)  
 令和4年度 長崎県公立高等学校PTA連合会会長賞(最優秀賞)  
 令和5年度 優秀賞  
 ※令和2年度はコンクール中止

令和6年度 PTA役員紹介

《会長》 氏原 巧さん

《副会長》 濱田 秀人さん

《監査》 木村 達則さん

《顧問》 田中 健一さん

井口 広昭さん  
 松尾 秀一さん  
 相良 伸介さん  
 高木里佳子さん

八木 知子さん  
 八木 香織さん  
 松藤 信康さん  
 林田 英敬さん  
 山下 誠一さん

【調査広報委員長】 林田 英敬

【委員】 田中 健一・松藤 信康  
 平 航也・井上 祐平

【顧問】 相良 伸介

PTA活動の中ではじめて広報活動を担当しますが、年2回の発行計画をしております。「ともがき」を無事発行でき、安心していただくことができます。原稿依頼などご協力いただいた皆さまにはこの場をお借りして感謝を申し上げます。

さて、本号は高総体がメインの記事となりますが、私も高総体の試合を観戦し、自分の部活動時代を思い出し、胸が熱くなったところです。インターハイに出場することが叶った選手はすごいなあと感じる一方で、実力が発揮できず悔しい涙を流した選手もいたのではないかと思います。

部活動を通して得た経験や思い出は、一生の宝物となります。また、苦楽をともにした仲間は今何年も話せる仲間となります。3年生は次の目標に向かって、1・2年生は3年生から引き継いだ伝統を守ってほしいと思います。

「口加魂」を胸に次のステージでがんばれ!!

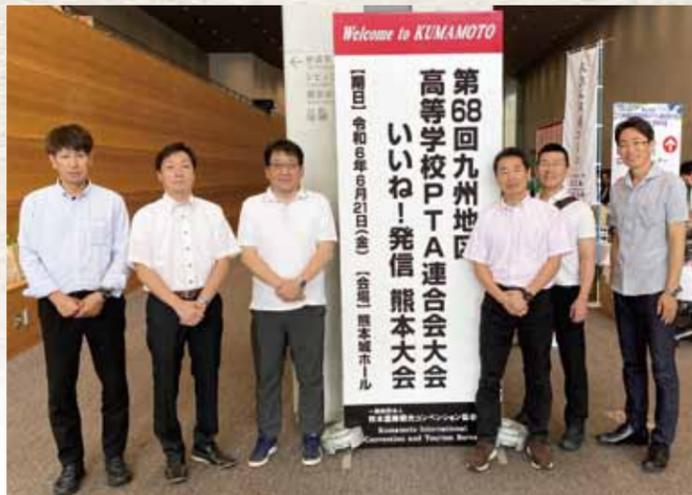
### 編集後記

## 九州PTA連合会 熊本大会に参加して

進路対策副委員長 吉田 英一

6月20日(木)～21日(金)の日程で第68回九州地区高等学校PTA連合大会「いいね!発信熊本大会」が開催されました。「いいね!」から始めよう!認める・つながる・楽しむをメインテーマに、3つの分科会に分かれて、それぞれ「青年の健全育成とPTA活動」、「進路指導とPTA活動」、「金融教育とPTA活動」のテーマで発表がありました。

私は「金融教育とPTA」に参加しました。高等学校における金融教育は、2022年から必修になりました。成年年齢の18歳引き下げに伴う消費トラブル防止、金銭管理、少子高齢化に伴う長期的な資産形成の必要性等があります。日本の金融教育は先進国の中で遅れており、私たち大人でも金融について苦手意識を持つ人が多いといわれています。金融教育は保護者が子どもと一緒に学ぶことのできる生涯学習です。基調講演とパネルディスカッションによっても良い発表でした。



## 健全育成委員会の活動について

健全育成委員長 濱田 秀人

本年度の健全育成委員会の活動としては、口之津地区マリンフェスタの夜間巡視を実施予定です。子どもたちは高校総体を終え、次のステップへ向けてそれぞれの目標を設定し、学校生活や行事、部活動などに取り組んでいることでしょう。健全育成の役割は、すべての子ども

の保全と心身の健康、社会的適応能力の向上、感性を豊かに育てることを地域と一体となって実践することと言われています。一人ひとりの個性に寄り添いながら、健やかに高校生活を送れるよう全力で応援します。一年間よろしくお祈りします。

## 進路対策委員会の活動について

進路対策委員長 山下 誠一

いよいよ高校生活の3年間で、長年共にして来た子どもたちの生活も、最後となるご家庭がほとんどだと思います。子どもたちとの関わりがより濃くなる3年間となりますよう、そして、高校生活の先に待ち受けている、子どもたちの未来へ向けての心配事の緩和や進路の理解・対策など、PTA役員として、高校生の親として、子どもたちの高校生活が充実したものになるよう手助け出来ればと思っております。

『PTA進路講演会』を予定しております。内容は、各進路に向けての受験に関連するお話を、経験・知識豊富な先生方にしていただきます。更には、お子様が受験を経験された外部講師の方に、主にご両親に対する進路や受験に向けての理解や準備、子どもとの関わり方など、保護者目線からの経験談を交えたお話しをしていただく予定です。進路対策委員は、全て子どもたちの実りある未来の為に活動しております。皆様も何卒ご協力よろしくお祈り致します。

## 調査広報委員会の活動について

調査広報委員長 林田 英敬

今年度も調査広報委員会でPTA新聞「ともがき」を2回発行する予定です。この広報誌はPTAの活動、生徒の活躍や想いを伝える、非常に大切な活動となります。これまでも数々の賞を受賞してきた伝統ある広報誌です。

口加高校に携わる皆さまの架け橋となるよう、PTAの皆様や委員会の力を結集し、より良い広報誌となるよう取り組んでいきますのでご協力をよろしくお祈りいたします。

## 母親委員会の活動について

母親委員長 八木 知子

母親委員会は、皆さんが主役です。3年生勉強会への差し入れ、菖蒲祭の食品バザー、マラソン大会のあったか〜い炊き出しなど、子どもたちの楽しい高校生活をサポートするために、

保護者、PTAも楽しんで参加出来る活動です。みんなで、子どもたちをサポートしていきましょう!母親委員会の役員でなくとも参加出来ます。奮ってご参加下さい☆お待ちしております。

## 令和6年度行事予定

- 《7月24日(水)》26日(金) 1・2年校内学習会
- 《7月28日(日)》 3年校内学習会 (口之津公民館)
- 《8月9日(金)》 登校日(平和学習)
- 《8月20日(火)》 PTA進路講演会 (口之津公民館)
- 《8月21日(水)》30日(金) 授業設定日
- 《9月8日(日)》 体育祭
- 《11月1日(金)》 県高校駅伝
- 《11月2日(土)》 菖蒲祭(PTA食物バザー)
- 《11月20日(水)》 校内マラソン大会 (PTA炊き出し)
- 《11月23日(土)》 島P連秋季研修会
- 《12月10日(火)》13日(金) 2年修学旅行
- 《1月18日(土)》19日(日) 大学入学共通テスト
- 《3月1日(土)》卒業式
- 《3月24日(月)》3学期終業式・離任式