



Study with your Hands !

校長 濱野 正義

本当にすばらしい高総体でした。報告会でも述べた私の感想をここに書き留めておきます。

がんばっている人は どんなに泥や汗にまみれても どうしてあんなに格好いいのだろう

がんばっている人は どんなにきつくて苦しそうにしているも どうしてあんなに輝いているのだろう

がんばっている人には 試合の勝敗を超えて どうしてあんなに多くの応援者がいるのだろう

がんばっている人は それだけで十分美しい輝きを放ち 周囲を魅了してやまないからだろう

「感激」や「感動」というのは がんばった人への 神様からの贈り物なのだろう

もっと高総体の感動を綴りたいところですが、君たちがこれを読む頃は、考査も終わり答案が返却され、試験勉強の反省をしなければいけない時期でもあるので、あえて今回は学習方法について書きます。

私が中学生だった頃、学校の先生たちから「勉強するときは、手が鉛筆で黒くなるまでノートに書いて覚えなさい!」とよく言われました。「読むだけの勉強」で何でも暗記できる自信のあった私には、『何とも面倒くさいことを強要するものだ』と思っていました。「目」だけを使っての、いわゆる「眺め学習」の習慣が身につけてしまっていた私は、高校に入学してからも、当時は英単語の暗記カードを自分で作って覚えるのが流行っていたこともあり、それを持ち歩いて「眺め学習」を続けていました。しかし、ある時から成績が徐々に伸びなくなったのです。

教科書や図説にマーカーを引くだけの勉強をしていませんか？

教科書やプリント、単語帳を眺めているだけの勉強をしていませんか？

タブレットの画面の文字や動画だけを見て勉強していませんか？

人間が万物の霊長と言われるまでに脳を発達させた要因は、二足歩行により手を使うようになったからだと言われています。試行錯誤しながら自然の素材を加工して多くの道具を作る能力を高め、今日の人類の繁栄までに至ったのです。また、最近の医学では、老人の痴呆克服の方法として、手を使う所作を多く取り入れるよう生活改善を試みるというものがあるそうです。このように、人間の脳の働きと手の動きには密接な関係があり、学問的にも同様であることが証明されています。

暗記が不得意だという人は、これからの学習では、積極的に手を使って、脳を活性化させるような方法、つまり小学生の時の「漢字帳」のように書いて覚えるという初歩的な方法をやってみたらどうだろうか。暗記用ノートを用意するとさらによいと思います。その暗記ノートが何冊にもなると、これだけ勉強したのだという自信にもつながります。さらに、家庭学習では、声を出すなどして、身体のだるさや機能を駆使して、独自の学習方法を試みてください。明日からの授業で実施される英単語などの小テストに向けた勉強から、実践してみよう!

ケータイ・スマホ安全教室

5月2日（木）LHRにて、全クラスを対象に「ケータイ・スマホ安全教室」を実施しました。長崎県教委とLINEが共同制作した情報モラル教材『SNSノートながさき』を使ったワークショップを通じて、生徒たちは、日常の何気ないやりとりの中にリスクが潜んでいることや、スマホやSNSの使い方については十分注意が必要なことなどを学びました。しかし、その直後にSNSでの写真の扱いについて生徒指導部に数件相談があり、かなり心配をしています。このようなトラブルの全国的な拡大を受け、最近ではネット上の誹謗中傷について法改正がされて厳罰化の傾向にあります（県警からも指導を受けています）。この機会に、ご家庭でもスマホ等の使い方についてぜひ話し合ってください。（生徒指導部）

生徒総会

6月13日（木）7校時、アリーナで生徒総会が行われました。議長を HR 委員長3年1組益田さん、副議長を体育委員長3年5組前田さん、書記を家庭クラブ委員長3年4組波多江さんが務め、落ち着いて司会をしてくれたおかげで会がスムーズに進行できました。ありがとうございました。各種委員会報告では委員長が前期の活動計画を発表しました。今年度、委員長のみなさんは、委員会活動の内容についてよく考え、計画を立ててくれています。委員会が活発に動いている学校は元気で活気があります。委員会から学校を盛り上げてくれることを期待しています。また、各クラスからたくさん
の議案や要望が出されました。事務室の先生や教務・生徒指導の先生方に協力いただき回答していただいています。すぐに対応できないものもあると思いますが、みなさんのご理解をお願いします。（生徒会指導部）



いじめ根絶強調月間

毎年6月は西高の「いじめ根絶強調月間」です。生徒会長の前島広太郎さんが「いじめ根絶宣言」を読みました。この機会に、日頃の自分の言動を振り返り、いじめについてしっかりと考えてみましょう。

令和6年度「いじめ根絶宣言」(全文)

私たち西高生はいじめを見逃しません。それは人の心を踏みにじり、傷つけ、時には生きることを否定するものだからです。私たちの発する一言一言は、相手を傷つける刃物にも、相手を優しく包む羽毛にもなりえます。相手へ向けた言葉を自分へと向けてみてください。自分の顔に笑みは浮かびますか。心が泣いていませんか。私たちは日頃から様々な絆や縁によって生かされ、愛されています。私たちは一人ではありません。誰かに大切に思われている、唯一無二の存在です。それに気づいたとき、自分自身を大切にでき、また他者を尊重することができるのです。私たち西高生はいじめを見逃しません。いじめに対して真剣に立ち向かいます。私たちは佐世保西高校からいじめをなくし、皆が笑顔で学校生活を送ることができ、お互いに信頼しあい、誰もが安心して心豊かに過ごせる学校を築くことをここに誓います。

令和6年5月2日 長崎県立佐世保西高等学校 生徒会長 前島 広太郎

～令和 6 年度第76 回長崎県高等学校総合体育大会結果～

<陸上>

男子100m 第1位 2年 井手秀悟(北九州大会出場)
200m 準決勝敗退 2年 大庭遙 400m 準決勝敗退 2年 系山大海
走高跳 第13位 1年 石田大聖
4×100mR 準決勝敗退 2年 山口凌乙太、井手秀悟、大庭遙、系山大海
4×400mR 準決勝敗退 1年 松尾航太郎、2年 系山大海、1年 許 祥龍、内海 航喜
5000m 第22位 3年 小松玲雄
女子100m 準決勝敗退 2年 森恋晴
200m 準決勝敗退 2年 池優月、水田華月妃
400m 準決勝敗退 2年 池優月 走幅跳 第15位 1年 松瀬伊織
4×100mR 第6位 2年 水田華月妃、森恋晴、池優月、1年 松瀬伊織

<バスケットボール男子> 1回戦 対長崎明誠 60－51勝利
2回戦 対杵岐 37－64敗退

<バスケットボール女子> 1回戦 対五島 47－52敗退

<バレーボール男子> 2回戦 対長崎工業 0－2敗退

<バレーボール女子> 1回戦 対長崎工業 2－0勝利
2回戦 対佐世保北 1－2敗退

<サッカー> 1回戦 対諫早商業 0－1 敗退

<ソフトボール> 初戦 対島原工業 8－7 勝利
準決勝 対大村工業 1－3 敗退
第2代表決定戦 対 島原工業5－4 勝利 九州・全国大会出場！

<弓道> 男子 26／60本 予選敗退 7位タイ
女子 13／60本 予選敗退 25位

<柔道> 男子団体:対長崎総科大附 2－3
対五島 0－5 予選リーグ 敗退

男子個人:

60kg級 1年 江山昂輝 1回戦 対瓊浦 敗退
66kg級 3年 木原正登 1回戦 対海星 敗退
66kg級 3年 山口勇介 1回戦 対海星 敗退
66kg級 3年 荒井伸紘 1回戦 対西陵 敗退
73kg級 2年 日高洸耶 1回戦 対瓊浦 敗退
73kg級 3年 西村 和真 1回戦 対鎮西 敗退
100kg級 3年 作永富昭 1回戦 対五島 敗退
100kg級 1年 湊浩幸 1回戦 対長総附 敗退

<ハンドボール男子> 1回戦 対大村 22－13 勝利
2回戦 対佐世保北 13－14 敗退

<ハンドボール女子> 1回戦 対長崎日大 18－16 勝利
2回戦 対九州文化 16－14 勝利
3回戦 対純心 18－22 敗退 第3位

<体操>

女子個人:4位 武田かのか(全国・九州大会出場)

<水泳>

女子 100m背泳ぎ 前田凜桜 予選敗退
女子 200m背泳ぎ 前田凜桜 予選敗退

<少林寺拳法>

早田智樹 第7位

<卓球男子> 団体戦1回戦 対創成館 1－3敗退
シングルス
平川 1回戦 対中五島 3－1勝利
2回戦 対長崎日大 0－3敗退

<卓球女子>

団体戦:1回戦 対中五島 2－3敗退
シングルス

佐嘉田 1回戦 対五島 1－3敗退
春岡 1回戦 対長崎商 0－3敗退
矢野 1回戦 対口加 3－2勝利
2回戦 対長崎東 0－3敗退
大久保 2回戦 対中五島 3－1勝利
大久保 3回戦 対長崎女 0－3敗退

ダブルス

佐嘉田・矢野 1回戦 対諫早 1－3敗退
春岡・大久保 1回戦 対長崎女 3－0勝利
春岡・大久保 1回戦 対諫早商 0－3敗退

<卓球男子>

シングルス

田崎 1回戦 対諫早商 1－3敗退
山口 1回戦 対長崎日大 2－3敗退
岩永 1回戦 対諫早 0－3敗退
熊本 1回戦 対長崎西 0－3敗退

ダブルス

田崎・岩永 1回戦 対諫早商 1－3敗退
橋本・中島 1回戦 対五島 2－3敗退
山口・坂本 1回戦 対諫早 0－3敗退

<バドミントン男子>

団体戦 2回戦 対大村 3－0勝利
3回戦 対佐世保南 3－1 勝利
準々決勝 対長崎北 2－3 敗退 ベスト8

ダブルス

隈部・納屋 1回戦 対鎮西 敗退
坂口・田中 2回戦 対佐世保南 勝利
3回戦 対長崎工業 敗退
吉田・福口 2回戦 対長崎明誠 勝利
3回戦 対向陽 勝利
4回戦 対瓊浦 敗退 ベスト16

シングルス

吉田 2回戦 対佐世保工業 2－0 勝利
3回戦 対長崎東 2－0 勝利
4回戦 対瓊浦 0－2 敗退 ベスト16

福口 1回戦 対小浜 2－0 勝利
2回戦 対海星 2－1 勝利
3回戦 対瓊浦 0－2 敗退 ベスト32

堤 1回戦 対長崎南 2－0 勝利
2回戦 対長崎東 2－1 勝利
3回戦 対長崎北 0－2 敗退

<ソフトテニス男子>

団体戦 1回戦 対諫早農 2－1 勝利
2回戦 対長崎日大 1－2 敗退

個人戦

宮崎・川崎 1回戦 対海陽 4－3 勝利
2回戦 対精道 0－4 敗退
前田・濱田 1回戦 対西海 4－0 勝利
2回戦 対島原工業 4－3 勝利
3回戦 対島原工 1－4敗退
松本・福田 2回戦 対諫早 4－2 勝利
3回戦 対 上対馬 4－2 勝利
4回戦 対九文 1－4 敗退
黒澤・牛嶋 1回戦 対島原工業 0－4敗退
久保田・川内 1回戦 対佐世保南 0－4敗退
嵩・神田 2回戦 対鹿町工業 2－4敗退

<バドミントン女子>

団体戦 2回戦 対長崎玉成 3－0勝利
3回戦 対諫早商 0－3 敗退

ダブルス

本田・山口 1回戦 対長崎南 2－0勝利
2回戦 対活水 2－0勝利
3回戦 対大村 2－0勝利
4回戦 対諫早商 0－2 敗退 ベスト16
中里・出口 1回戦 対長崎玉成 2－0 勝利
2回戦 対諫早商 0－2敗退
森・山崎 1回戦 対長崎西 0－2敗退

シングルス

伊志嶺 2回戦 対創成館 2－0勝利
3回戦 対佐世保工 2－0 勝利
4回戦 対諫早商 0－2敗退
平野 2回戦 対瓊浦 0－2 敗退
安永 2回戦 対長崎工業 2－0 勝利
3回戦 対長崎商 0－2 敗退

<ソフトテニス女子>

団体戦 2回戦 対諫早 2－1 勝利
3回戦 対諫早東 3－0 勝利
準々決勝 対長崎女子 0－3 敗退 ベスト8

個人戦

山口姫・末永 2回戦 対上五島 4－0 勝利
3回戦 対平戸 4－2 勝利
4回戦 対長崎商 4－1 勝利
5回戦 対大村 4－0 勝利
準々決勝 対長崎東 1－4 敗退 ベスト8
(全国・九州大会出場)

森山・坂本 1回戦 対大村城南 4－2 勝利
2回戦 対西陵 1－4 敗退

上村・木田 1回戦 対長崎西 4－1 勝利
2回戦 対九文 0－4 敗退

戸田^未・戸田^永 2回戦 対純心 2－4 敗退
檜原・吉永 2回戦 対長崎商 1－4 敗退
中島・新立 1回戦 対大村 4－1 勝利
2回戦 対長崎北 1－4 敗退

伊藤・鬼塚 1回戦 対明誠 4－0 勝利
2回戦 対大村 0－4 敗退

山根・山口 2回戦 対佐南 4－2 勝利
3回戦 対長商 1－4 敗退

《7月の行事予定》

6	(土)	進研実力・模試(全学年)	17	(水)	校内球技大会(午後～18日)
7	(日)	進研模試(3年)	19	(金)	授業中断日 (全校集会、吹奏楽部壮行式 等)
8	(月)	代休(7月13日分)	22	(月)	授業設定日(～23日)
10	(水)	三者面談(～23日)	24	(水)	夏期講座(2・3年)(～26日) 1年校内学習会(～26日)
13	(土)	オープンスクール	27	(土)	3年校内学習会(～8月1日)