

ポジティブな言葉が生み出す不思議な力

校長 本村 暢子

今年の高総体は、まさに「オール佐西」。まず開会式は初めての室内開催でしたが、122名の西高生が大いに盛り上げました。coolな西高太鼓と書道パフォーマンスの共演で歓迎アトラクションが始まり、吹奏楽の明るいマーチをバックに、国旗・大会旗を持って入場、本校選手団も爽やかに入場。式典に入ると、国歌・大会歌の伸びやかな独唱、「歓迎のことば」を澁渕と述べる生徒会長と、次から次に西高生の出番が続き、ドキドキとともに拍手しっぱなしでした。また、進行アナウンスや選手の誘導、裏方の係など、式典を支える西高生スタッフの仕事ぶりも素晴らしく、多方面から賞賛やねぎらいの言葉をいただきました。翌日からは各競技会場で熱戦が繰り広げられましたが、接戦を制したり、もう一步届かなかったり、どの選手も果敢に闘いました。応援する生徒たちの「ファイト!」「ナイス!」という明るい声援や拍手が選手たちを鼓舞し、手に汗握って応援した生徒たちは、鍛え抜いたプレーやスポーツマンシップ、最後まであきらめない姿を見て、勇気をもらったことでしょう。選手も応援も「オール佐西」で臨んだ高総体を経て、皆がまた成長したように思います。これから九州、全国といった上位大会に出場する選手も多く、野球部や文化部も全国につながる県大会が始まります。期待を込めて、オール佐西で声援を送りましょう!

さて、部活動を終えた3年生はいよいよ本格的な受験モードに入る時期になりました。「進路のしおり」にも書きましたが、大学受験は全国大会。相応の勉強体力が必要ですから部活動で培ってきた体力はかなりの武器です。これから暑い夏を迎えますが、自分のコンディションを良好に保つために、毎日、心身をしっかり回復させましょう。そのためには「睡眠」を大事にしてほしいのです。

私はある雑誌で福岡ソフトバンクホークスの小久保監督の体験談を読み、早速実践してみたところ、本当にぐっすり眠れて、頭の冴えもいい感じ。以下紹介します。

「現役時代にお世話になったメンタルトレーナーの方からは、寝る前に『よかった、ありがとう』ということをお願いと指導を受けていました。たとえその日4打数4三振でも、布団に入ったらよかったことで頭を満たしなさいと、『三日前のホームランはうまく打てたな』でも『今日食べたケーキは旨かったな』でも何でもいい。一日の最後によかったことを頭に浮かべて『ありがとう』と感謝の念を抱いて眠りにつくと、睡眠の質がものすごく上がって体の疲れが取れるんだと」。これなら誰でもできそうです。

日本人には昔から言霊（ことだま）信仰がありましたが、ポジティブな言葉が生み出す力は、科学でも証明されているようです。スポーツ脳科学者林成之氏によると、チームメイトと話す時に必ず「そうだね」と言うってから話すことで、信頼関係が生まれ、お互いの潜在能力が引き出される、とのこと。カーリング女子日本代表の「そだねー」は有名です。サッカー女子なでしこジャパンがW杯優勝したときのチームでも、佐々木監督が取り入れていたそうです。

校長室の隣のグラウンドから、サッカー部のとんでもなく威勢のいい声が聞こえてきます。新チームが始動した部は、3年生の思いを継いで、どこも気合十分です。

「そうだね」もぜひお試しあれ!
 （ポジティブ部長 本村）

スマホ安全教室

5月1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。生活委員が中心に行ったワークショップを通じて、「楽しいコミュニケーション」について考えました。今回は、SNSでのやりとりに加えて、「ネットの使いすぎ」についても話し合いました。生徒間で意見交換をするなかで、使用時間や内容の基準がそれぞれ大きく異なることに驚き、価値観の異なる他人のことをよく考えてコミュニケーションをとることの重要性を改めて感じてくれたようです。全国的にもネットいじめや性的な事件、闇バイトなどスマホやネットに絡む若者の事件が多発しています。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12日（木）7校時、アリーナで生徒総会が行われました。議長を図書委員長3年3組長戸さん、副議長を選挙管理・会計委員長3年1組磯本さんが務め、2人の落ち着いた進行のおかげでスムーズに議事が進みました。各種委員会報告では委員長が努力目標や活動計画に加えて、今年度特に力を入れて取り組みたい活動について全校生徒に向けて発表してくれました。委員会が活発に動き、西高全体をさらに元気で活気が溢れる学校にしてくれることを期待しています。また、各クラスからの議案や要望に対しては、先生方のご協力を得て回答を出したもののや、生徒会執行部で話し合って回答したものがありました。最後に、3月に行った校則の見直しに関するアンケートで票数が多かった「眉」と「体操服登校」の2つについて、各クラスから出た意見を集約しまとめた生徒会執行部案が提案されました。生徒のみなさんがよりよい学校生活が送れるように、生徒会執行部は今後も検討を重ねていく予定です。
 （生徒会指導部）



いじめ根絶強調月間

毎年5月は西高の「いじめ根絶強調月間」です。生徒会長の大山拓朗さんが「いじめ根絶宣言」を読み上げました。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7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。私たちが発する一言一言は、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。私たちは日頃から多くの人に支えられ、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、他者とお互いに尊重し合うことができます。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、誰もが笑顔で学校生活を送ることができ、お互いに信頼し合い、支え合う学校を築くことをここに誓います。

令和7年5月1日
 長崎県立佐世保西高等学校 生徒会長 大山 拓朗

～令和 7 年度第77 回長崎県高等学校総合体育大会結果～

<陸上>

男子 100m	第1位	3年 井手秀悟(北九州大会出場)
400m	準決勝敗退	2年 松尾航太郎、3年 糸山大海
400mH	第2位	3年 山野泰知(北九州大会出場)
4×100mR	第4位	3年 山口凌乙太、岩切裕哉、大庭遙、井手秀悟(北九州大会出場)
4×400mR	第5位	3年 糸山大海、大庭遙、岩切裕哉、山野泰知(北九州大会出場)
女子 100m	準決勝敗退	3年 森恋晴、2年 松瀬伊織
200m	準決勝敗退	3年 池優月
400m	第7位	3年 池優月 準決勝敗退 2年 浦ありさ
走高跳	第4位	1年 田嶋恋美(北九州大会出場)
5000mW	第3位	2年 福田実和(北九州大会出場)
4×100mR	第4位	3年 森恋晴、1年 山中陽愛、3年 池優月、2年 松瀬伊織(北九州大会出場)
4×400mR	第4位	3年 池優月、水田華月妃、2年 浦ありさ、1年 山中陽愛(北九州大会出場)

<バスケットボール男子> 1回戦 対島原翔南 95-76勝利
2回戦 対佐世保高専 56-92敗退

<バスケットボール女子> 2回戦 対長崎東 51-50 勝利
3回戦 対長崎日大 58-100敗退

<バレーボール男子> 2回戦 対諫早 0-2敗退

<バレーボール女子> 1回戦 対長崎西 2-0勝利
2回戦 対島原 1-2敗退

<サッカー> 1回戦 対西彼農・西彼杵合同 3-0勝利
2回戦 対佐世保北 3-0勝利
3回戦 対長崎南 3-4敗退

<ソフトボール> 初戦 対島原工業 0-7 敗退 第3位

<弓道> 男子 23 中／60射 予選敗退
女子 20 中／60射 予選敗退

<柔道> 男子団体:対長崎日大 0-5
対五島 0-5 予選リーグ 敗退
男子個人:
66kg級 2年 江山 1回戦 対長崎日大 敗退
73kg級 3年 日高 1回戦 対瓊浦 敗退
100kg級 2年 湊 1回戦 対佐世保工 敗退

<ハンドボール男子> 1回戦 対大村 24-19勝利
2回戦 対長崎日大 17-27敗退

<ハンドボール女子> 2回戦 対長崎西 30-7 勝利
3回戦 対瓊浦 21-17勝利
決勝 対清峰 24-17勝利
優勝 (インターハイ出場)

<卓球女子>

団体戦:1回戦 対長崎北陽台 0-3敗退
シングルス

森田 1回戦 対長崎商 0-3敗退
前田 1回戦 対大村 0-3敗退
寺崎 1回戦 対諫早商 0-3敗退
矢野 2回戦 対口加 1-3敗退
古川 2回戦 対長崎西 1-3敗退

ダブルス

前田・矢野 1回戦 対長崎東 1-3敗退
森田・山田 1回戦 対長崎商 2-3敗退
古川・寺崎 1回戦 対口加 0-3敗退

<卓球男子>

団体戦 1回戦 対島原工 3-2勝利
2回戦 対諫早 0-3敗退

シングルス

中島 1回戦 対諫早 2-3敗退
金子 1回戦 対口加 0-3敗退
坂本 1回戦 対長崎北陽台 1-3敗退
橋本 1回戦 対海星 1-3敗退
塚部 1回戦 対大村 1-3敗退

ダブルス

金子・小川 1回戦 対長崎日大 3-0勝利
2回戦 対長崎工 0-3敗退
橋本・中島 1回戦 対諫早商 3-2勝利
2回戦 対島原工 1-3敗退
塚部・坂本 1回戦 対鎮西 1-3敗退

<バドミントン男子>

団体戦 1回戦 対長崎北陽台 3-0勝利
2回戦 対瓊浦 0-3敗退

ダブルス

田中・山下^ハ 1回戦 対長崎北陽台 2-0勝利
2回戦 対向陽 0-2敗退
浅田・^ハ 1回戦 対長崎明誠 0-2敗退
磯本・川^ハ 1回戦 対諫早 0-2敗退

シングルス

松園 1回戦 対五島 2-0勝利
2回戦 対佐世保工 2-1勝利
3回戦 対瓊浦 0-2敗退

黒木 1回戦 対小浜 2-0勝利
2回戦 対佐世保南 2-0勝利
3回戦 対瓊浦 0-2敗退

堤 2回戦 対奈留 2-0勝利
3回戦 対長崎工 1-2敗退

<ソフトテニス男子>

団体戦 2回戦 対海星 3-0勝利
3回戦 対島原工 2-0勝利
準々決勝 対大村工 2-1勝利
準決勝 対鹿町工 0-2敗退

団体 第3位

個人戦

松尾・松田 1回戦 対島原商 4-1 勝利
2回戦 対南山 3-4敗退
鴨川・大庭 1回戦 対五島 4-2勝利
2回戦 対精道 1-4敗退
米倉・松井 1回戦 対西陵 2-4敗退
黒澤・牛嶋 1回戦 対大村工 2-4敗退
河村・中川 1回戦 対上対馬 0-4敗退
嵩・福田 1回戦 対島原 3-4敗退
松本・神田 2回戦 対五島 1-4敗退

<水泳>

女子 200m個人メドレー
2年 前田凜桜 第5位(九州大会出場)
女子 400m個人メドレー
2年 前田凜桜 第4位(九州大会出場)

<バドミントン女子>

団体戦 1回戦 対諫早東 3-0 勝利
2回戦 対諫長崎女子 0-3 敗退

ダブルス

山口・松尾^ハ 1回戦 対長崎北 2-0勝利
2回戦 対大村 1-2敗退
近藤・出口^ハ 1回戦 対五島海陽 2-0勝利
2回戦 対長崎女子 0-2敗退
平野・山崎^ハ 1回戦 対向陽 0-2敗退

シングルス

山口 2回戦 対長明誠 2-0勝利
3回戦 対長崎商 0-2敗退

楠本 2回戦 対長崎玉成 2-1勝利
3回戦 対瓊浦 0-2敗退

山崎 2回戦 対諫早商 0-2敗退

<ソフトテニス女子>

団体戦 2回戦 対佐世保東翔 1-2 敗退

個人戦

上村・平田 1回戦 対諫早商 4-1 勝利
2回戦 対猶興館 1-4敗退
伊東・松尾 1回戦 対西陵 4-0勝利
2回戦 対対馬 2-4敗退
山根・木田 1回戦 対九文 4-3勝利
2回戦 対島原商 4-3勝利
3回戦 対長崎女 2-4敗退
森山・立石 1回戦 対明誠 4-0勝利
2回戦 対長崎女 1-4敗退
末永・鬼塚 1回戦 対長崎北 4-3勝利
2回戦 対大村 4-3勝利
3回戦 対九文 2-4敗退
中島・上地 2回戦 対平戸 1-4敗退

<少林寺拳法>

男子単独演武
2年 早田智祐 第3位(九州大会出場)

《7月の行事予定》

1	(火)	校内競技大会	14	(月)	三者面談(～15日)
5	(土)	進研実力・模試(全学年)	18	(金)	授業中断日 (大掃除、全校集会、吹奏楽部壮行式 等)
6	(日)	第1回英検(2次)	22	(火)	授業設定日
7	(月)	代休(7月12日分)	23	(水)	夏季講座(2・3年)(～25日) 1年校内学習会(～25日)
8	(火)	三者面談(～10日)	26	(土)	3年校内学習会(～31日)
12	(土)	第1回オープンスクール			