

田原台の風

令和7度第10号(通算374号)
-佐西学校だより-
令和8年1月30日発行
[発行責任者]
長崎県立佐世保西高等学校長 本村 暢子

冬を駆け抜け 春の夢につなげ! -60回生へのエール-

教頭 祝 利久

年明け恒例の箱根駅伝をふり返ってみます。東京・大手町から神奈川県・芦ノ湖までの往復 217.1 kmを 10 人のランナーが走り継ぐ箱根駅伝は、毎年多くのドラマを生んできました。そして、大混戦が予想されていた今大会、青山学院大学の走りは圧巻でした。1区で 16 位と出遅れ、2区から徐々に順位を上げるもの、往路最終の5区(山上り)はトップと3分 24 秒差の5位でスタート。しかし、たすきを受けた黒田選手が従来の区間記録を2分近くも更新する異次元の走りで大逆転し、往路優勝。復路も盤石の走りで完勝し、2度目の総合3連覇を達成したのです。

駅伝は、各ランナーが決められた区間を走り、チームの合計タイムを競います。各大会ごとに区間の距離や高低差などが異なるため、区間の特徴を踏まえて最大限の力を発揮できるランナーを起用することが勝敗の鍵を握ります。青学の原監督は「全国レベルの駅伝で、こんな山上り・山下りのコース設定は他にない。その認識をどこよりも強くもっているのが青学。」と語っています。また、駅伝は各区間を一人で走り切る個人戦の要素に加え、チームで勝利を目指す団体戦です。たすきはチームとしての関係性の象徴。自分のためではなく、チームのために、レースに出場できなかつた仲間のためにも全力で走る・必ずつなぐ…そんな『和』の精神と責任感を形にしたものだと言えるでしょう。

青学の選手たちの声を拾ってみました。「チームのことを考えて 1 秒でも前へという気持ちで走りました。」「直前に故障があり不安もあったんですけど、後ろ(先の区間)に頼れる先輩方がいたので、落ち着いて走ることができました。」「昨年、当日変更で出走できなかった悔しさをバネに 1 年間やってきました。」「この日のために 4 年間頑張ってきて、区間賞を出したいと思って走りました。」

◆駅伝界では「その 1 秒をけずりだせ!」という言葉が有名ですが、これまで積み上げてきた練習の成果を意味あるものにするには、これから先のこと——次の走者、先で待っているチームメイト、2日間のトータルで得られる最終結果——のために 1 秒でも早くたすきを運ぶことに集中し、心折れることなく走り抜くことが大事なのだと教えられます。また、これから先の可能性を信じられると、蓄積してきた力を安心して発揮できるとも言えそうです。

◆「この日のために…」という言葉が印象的です。大事な大会や試合が行われる『この日』に最高のコンディションを合わせる力を「ピーキング(Peaking)能力」と言います。科学的な根拠によるトレーニング、食事、睡眠などの要素を含め、心身ともに疲れを残さず、「自分はできる」というプラスイメージをもって臨むなど、これまで積み上げて来たものを『この日』最高に発揮するピーキング能力が選手一人一人に備わり、「自分が(チームを)勝たせる」という意識が共有されることで、最強のチームが実現できているのではないでしょうか。レース後の会見で原監督はこうも語っています。「最近は『心・技・体』ではなく、『技・体・心』だと思っています。正しい技術力を持って練習を行えば、強化に見合った体つきになり、自信が生まれて、心に余裕が出て、精神面が強くなっています。」と。

◆ちょうど今の時期、(以前の勤務校で)高校3年生を激励する集会に来られたPTA会長様が「受験って、“一人駅伝”的なものですね。」と語られたのを思い出します。受験生一人一人が、夏、秋、そして共通テスト、各時期の大変さを体験しながら、より良く乗り越えることのできる自分へと成長し、その先の自分にたすきをつないで来ました。

60回生の皆さん、未来の自分の可能性と大事な“自分の席”を掴むため、一途に走り抜きましょう!

大学入学共通テスト (キャリア支援部主任:植島)

1月17日(土)・18日(日)、長崎県立大学佐世保校にて60回生216名は、大学入試の第一関門である大学入学共通テストを受験しました。今年度も学年を問わず、多くの先生方が現地に応援に駆けつけました。生徒たちは駆けつけてくださった先生方の応援を受けながら、受験会場に足を運びました。大学構内では食堂が受験者控室として用意され、参考書で最後まで余念なく確認をしたり、リラックスするために談笑したりする姿が見られ、時間がくると担任の先生方に見送られて、受験場となる各教室へ移動しました。

昨年度から共通テストは新課程に対応したものとなりました。各教科の試験時間延長や出題範囲の追加、新教科「情報」の実施等、受験生にとって量も時間も増加したものとなりました。その中でも60回生は、控室で最後の確認を行ったり、先生に質問に向かったりと、直前まで全力を尽くす姿が随所に見られました。

本年度の共通テストの目玉は、何といっても「出願手続きの完全電子化」です。これまで紙媒体の願書に記入した後、高校の教員で一人ひとりミスがないか確認し、高校で一括して発送するといったものでした。しかし今年度より、「受験生の自己責任のもと、各自で電子出願すること」となりました。『自分のことは自分でする』そのようなニュアンスが受験手続の各所で見られるようになりました。1・2年生のみなさん、日頃から『自分のことは自分でできる』生活を送りましょう!



2月 行事 予定	2 (月)	後期期末考査(1・2年、~2/5)
	6 (金)	考査レビュー日(1・2年自学)
	7 (土)	ハイレベル模試(1年)、対外マーク模試(2年、~2/8)、特別講座(3年)
	9 (月)	考査返却特別時間割(1・2年)
	11 (水)	建国記念の日
	12 (木)	性教育講話
	14 (土)	特別講座(3年)
	17 (火)	高校入試一般選抜(生徒は19日まで自宅学習)
	21 (土)	特別講座(3年)
	22 (日)	特別講座(3年)
	23 (月)	天皇誕生日
	25 (水)	国公立大学前期試験(3年)、県内企業説明会(1年)
	26 (木)	代休(2/28の分)
	27 (金)	卒業式式場設営・自学(午後、1・2年)
	28 (土)	卒業式予行、同窓会入会式
	3/1 (日)	第60回卒業証書授与式(10時~、本校アリーナ)

研修旅行報告 (2学年主任:小佐々)

12月14日(日)～17日(水)の4日間の日程で東京都内を中心とした国内研修旅行を実施しました。天候にも恵まれ、参加者全員が無事に4日間の研修を終えることができました。4日間の中で自主研修など班別活動を行うために、事前準備として10月から班編成や自主研修計画の立案など有意義な活動になるように学年で取り組みました。

1日目…学校から長崎空港に移動し羽田空港を目指しました。東京到着後は、上野へ赴き、各自博物館や美術館、科学館などを見て回り、様々な分野の知見を広げることができました。その後、日の出桟橋から浅草まで水上バスに乗り、橋の下を船でくぐりながら40分ほど隅田川からの東京の街並を楽しみました。

2日目…午前中、班に分かれて企業訪問を行いました。ローソン本社、いよいよ証券、出入国管理局など19社に分かれて、企業の「SDGs」に関する取組を学ぶことができました。午後からは、班別に自主研修を行い、事前に計画したコースを自分たちで電車やバスに乗って移動しながら、終日東京都内で学びを深めました。都内の大学を訪問したり、人混みの中を移動したりと、初めての経験をした生徒も多かったようです。

3日目…午前中、浦安市民プラザにて「キャリアアップセミナー」を受講し、ディズニーランドで働く人達がどのようにしてお客様をもてなし、働いているのか学びました。「今から磨く社会人基礎力」というテーマでご講演いただき、成長すること大切さや、自ら考えて生活することの大切さを実感することができました。その後ディズニーランドに移動し、夜まで夢の世界をそれぞれが楽しんでいました。

4日目…朝から浅草に移動し、浅草演芸ホールで芸能鑑賞をしました。落語や紙切りを目の当たりにし、その職人芸に感動した生徒も大勢いたようです。また、漫才では、午前中にもかかわらず、大きな笑いに包まれていました。その後、浅草寺周辺を散策し、午後には羽田空港に移動して帰路に着きました。

夏を過ぎたあたりから研修旅行を楽しみにしている話を生徒から聞いたり、研修旅行から帰ってきて生徒が部活の後輩達に思い出話をしている姿を見たりして、自分の中でも研修旅行に向けてのやりがいや、帰ってきてからの達成感を得ることができました。様々な場面でたくさん指導を行うこともありましたが、とても思い出に残る日々となり、生徒達にも感謝しています。



【水上バスにて】



【企業訪問にて】



【東京ディズニーランドにて】



【浅草寺にて】

お知らせ 令和8年度の「体育大会」は春季(4月下旬)に開催します!

本校では例年、9月初めの週末に「体育大会」を開催して参りましたが、準備・練習期間および当日の熱中症リスク、台風による急な日程変更等を避けるため、令和8年度は春季に開催することとします。開催日は4月下旬で検討中です。確定しましたら改めてご案内いたしますので、ご承知ください。

部活動の結果報告

<男子バドミントン部>

○第22回ヨネックス杯佐世保地区高等学校学年別シングルスバドミントン選手権大会
1年生の部 優勝 黒木響介

<弓道部>

○第30回佐世保市長杯弓道大会

男子個人 第4位 1年 合原直哉、第5位 2年 畑島未来
女子個人 第5位 2年 團美咲

<吹奏楽部>

○第52回長崎県アンサンブルコンテスト

銀賞 サックス三重奏 2年 近藤好恵、1年 相良英理菜、矢嶋彩

<美術部>

○令和7年度佐世保市明るい選挙啓発ポスターコンクール
入選 2年 飯尾優季

<その他>

○令和7年度佐世保市明るい選挙啓発ポスターコンクール
入選 2年 川崎美桜、濱里蓮夏、濱田楓、糸山心乃