

中原台の風

令和7年度 第2号(通算366号)
一佐西学校だより—
令和7年5月27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

勝負に挑む

教頭 川田 正史

今年度の高校総体は5月30日(金)佐世保市体育文化館での総合開会式を幕開けに、県下各地で熱戦が繰り広げられます。本校からも12競技に249名の選手が参加します。本番が近づいてきて各部の練習も熱を帯びてきました。選手諸君の気持ちも日に日に高まってきていることと思います。特に3年生にとっては最後の高校総体です。これまで苦しい練習を重ね、心技体を鍛えて臨むこの大会で、持てる全ての力を出し切ってもらいたいと思います。また、総合開会式では歓迎の言葉や国歌独唱、吹奏楽、放送、誘導などの係として、多くの西高生が運営に携わってくれます。出場する生徒も応援する生徒も一丸となって「西高魂」を見せてほしいと思います。

「乾坤一擲」(けんこんいつてき)の精神を持ち、失敗を恐れず前を向いて果敢に挑戦し、一つでも多くの勝利を収めてもらいたいと思います。乾坤一擲とは、「天下を賭けるような大勝負に出る」ことを意味します。中国の漢の劉邦(りゅうほう)と楚の項羽(こうう)の二人の間で繰り広げられた壮絶な戦いの中で、劉邦がすべてを賭けた一か八かの戦いに出て勝利したことに由来します。高校総体はこれまで直向きに練習を重ね準備をしてきた皆さんにとって、年に一度の大勝負の舞台です。試合は最後の最後まで何が起るか分かりません。試合終了まで油断することなく、そして諦めることなく、気持ちを強く持って「乾坤一擲」の勝負をかけていきましょう。

ところで、剣豪宮本武蔵は佐々木小次郎との巖流島の戦いにおいて、わざと遅れて行き相手をじらす心理作戦で勝ったとも言われます。しかしそれだけでしょいか。一人で佐々木小次郎と戦うわけですが、万が一勝っても負けても大勢の敵が追いかけてくるに違いありません。そして巖流島がある関門海峡は国内屈指の潮の流れが速い海域です。その潮の満ち引きを考慮し、帰りに速やかに退却できる時間と航路を選ぶ必要があります。勝負が終わった後の想定外の事まで含めて考え、想定外を想定内にしていたわけです。選手の皆さんも試合中に自分の思うようにいかない場面に直面するかもしれません。勝負の場面で想定外の事はよく起こるものです。そういう時こそ冷静に客観的に自分と向き合い、「今自分ができること」を考え、実行してください。そうすれば戦局に小さな変化が生まれ、それはしだいに大きな勝負の流れとなり、チャンスが訪れることでしょう。その少ないチャンスを掴んだ方が勝利を手に入れるのです。

勝負に挑むとき最も大切なものは「平常心」です。ただでさえ緊張するのに学校の代表として試合に出るわけですから、そのプレッシャーも大きいことでしょう。私は試合や試験の前には必ず目を閉じてゆっくりと深呼吸をします。深呼吸には自律神経を整える働きがあり、副交感神経が活性化し心身がほぐれる効果があります。目を閉じて鼻から3秒息を吸って6秒かけてゆっくりと口から息を吐いてみてください。大きな歓声で騒然とした会場で、ひとり集中力が高まり自然と落ち着いていく気がします。試してみてください。

選手の皆さん、ともにここまで一緒に戦ってきた仲間たちが、そして支え続けてくれた家族や先生方が付いています。自分を信じて戦ってください。心から応援し健闘を祈ります。

最後に、各会場において多くの西高生、そして保護者の皆様より熱い応援をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

第62回入学式・新任式・始業式

4月8日(火)の午後、本校体育館において第62回生の入学式を行いました。入学式では2・3年生代表生徒、保護者の皆様と職員一同で新1年生239名を迎えました。春の訪れを告げる満開の桜や新入生の爽やかな雰囲気が感じられる中で、厳粛かつ盛大な式となりました。晴れて西高生となった第62回生のみなさん、これからは「真の西高生」を目指し、仲間とともに協力し助け合い、3年間を過ごしていきましょう。皆さんの活躍を大いに期待しています。

また、同日の午前中には新任式と始業式を行いました。新しく着任された先生方、そして新1年生を迎えるとともに、在校生も新学年となり、令和7年度の佐世保西高がスタートしました。

【教務主任 淵上】



新入生研修

4月10日(木)~11日(金)の日程で新入生研修を行いました。これは「西高生になる」ための研修で、西高生としてふさわしい生活態度や礼儀作法、学ぶ姿勢の習得を目指して学年全員で取り組みました。様々な角度から西高について学び、新入生の目が徐々に西高生の目へと変わっていきました。昨年度に引き続き、学級対抗での「校歌コンクール」を実施しました。各クラスで隊形や歌い方に工夫を凝らし、短い時間ながらも一生懸命に練習しました。どのクラスもたった2日間の練習とは思えない、素晴らしい校歌を披露してくれました。級友と一生懸命に校歌を歌ったこの経験を決して忘れずに、高校3年間を過ごしてください。

【1学年主任 前川】

【講話の様子】

【校歌コンクール】優勝 6組 第2位 2組



新入生部活動紹介 (SAKURAフェス)

4月2日(水)、新入生に向けた部活動紹介「SAKURAフェス」を開催しました。コーラス・西高太鼓・吹奏楽部による歓迎演奏の後、各部の代表者が1分間ずつ部の紹介を行いました。限られた時間の中で、動画や演奏等工夫を凝らし、それぞれの思いを表現しました。1年生は全全部活動に入部することになっています。1年生のみなさんには、嬉しいことや悔しいこと、たくさんを経験し、大きな成長につなげてほしいと思います。 【生徒会担当 濱村】

歓迎遠足

4月25日(金)、弓張岳展望台において歓迎遠足を実施しました。頂上では、新入生・新転任の先生方との対面式や生徒会企画のレクリエーションを行い、大いに盛り上がりました。今年度は集合場所を砲台跡公園へと変更し、より学校全体が一つになりました。また、クラスでの親睦を深められる良い機会になりました。 【生徒会担当 前川】



部活動等結果報告

- <女子ハンドボール部> 令和7年度長崎県高等学校ハンドボール競技春季選手権大会 優勝
第79回国民スポーツ大会長崎県強化選手指定 3年石田佳菜子
- <女子ソフトテニス部> 令和7年度佐世保地区高等学校ソフトテニス競技春季選手権大会 団体 第3位
- <バドミントン部> 第29回ヨネックス杯佐世保地区高等学校バドミントン選抜大会 男子団体 第3位、女子団体 第3位
- <弓道部> 第56回県北高校弓道大会 男子団体 準優勝、男子個人 準優勝 2年永石倅誠
- <柔道部> 令和7年度第9回読売新聞西部本社杯柔道大会 高校男子団体 第3位
- <放送部> 第72回 NHK 杯全国高校放送コンテスト県北地区大会
アナウンス部門 優秀賞 3年 下柳月愛、福永瑳弥仁、松山和叶、1年楠田悠人(県大会出場)
- <陸上部> 第79回国民スポーツ大会長崎県強化選手指定 3年井手秀悟、1年渡敬進
令和7年度佐世保市民陸上競技選手権大会
女子一般高校 100m 第1位 1年山中陽愛、第2位 2年松瀬伊織
女子一般高校 200m 第1位 3年池優月、女子一般高校走高跳 第1位 1年田嶋恋美
女子一般高校 3000m 第1位 3年中島由乃
女子一般高校4×100m 第1位 3年水田華月妃、池優月、2年松瀬伊織、1年山中陽愛
第2位 3年柿迫千晴、2年濱里蓮夏、浦ありさ、関戸結
男子一般高校 100m 第1位 3年井手秀悟、 男子一般高校走幅跳 第2位 1年松尾恒輝

《6月の主な行事予定》

3まで	土~火	高総体	19	木	前期中間考査(~24日)
4	水	高総体代休(6/1分)	20	金	1学年育友会(教育課程説明)
5	木	高総体報告会,進路講演会(3年)	24	火	全国大会等社行式
6	金	放課後補習開始(3年)	◎地区別学校説明会		
7	土	GTEC(1・2年) 対外マーク模試(3年、~8日)	・本校:6/16(月)、6/27(金) ・早岐:6/25(水) ・相浦:6/26(木)		
12	木	前期中間考査時間割発表	・山澄:6/26(木) ・江迎:6/27(金)		

令和7年度入試(59回生)の結果

国立大学

名称	59回生	既卒生	合計
宮城教育大	1		1
筑波大	1		1
宇都宮大	1		1
大阪教育大	1		1
島根大	1		1
広島大	5		5
山口大	4		4
香川大	1		1
高知大	3		3
九州大	2		2
福岡教育大	3		3
佐賀大	9	2	11
長崎大	19	1	20
熊本大	7		7
大分大	5		5
宮崎大	11		11
鹿児島大	2		2
合計	76	3	79

公立大学

名称	59回生	既卒生	59回生
愛知県立芸大	1		1
鳥取環境大	1		1
島根県立大	1		1
尾道市立大	1		1
福山市立大	1		1
広島市立大	1		1
山口東京理科大	1		1
周南公立大	4		4
下関市立大	3	1	4
山口県立大	1		1
高知工科大	1		1
北九州市立大	5		5
福岡県立大	2		2
長崎県立大	24	1	25
大分看護科学大	3		3
宮崎県立看護大	1		1
宮崎公立大	1		1
名桜大	2		2
合計	54	2	56

私立大学

名称	59回生
青山学院大	1
順天堂大	1
中央大	1
東洋大	1
日本女子大	1
武蔵野大	1
明治大	1
同志社大	1
立命館大	1
中村学園大	8
福岡大学	33
福岡工業大	5
活水女子大	3
長崎純心大	5
その他/海外の大学	128
合計	191

短大

名称	59回生
大分県芸文化短大	1
中村学園大短大	1
合計	2

各種専門等

名称	59回生
防衛大学校	1
水産大学校	1
九州職能大学校	1
嬉野医療附看護	5
佐世保市立看護	14
武雄看護リハビリテーション	1
その他	6
合計	29

就職

名称	59回生
公務員	6
各企業	2
合計	8

令和7年度入試においては、教育課程の改定にともない共通テストも大きく変化しました。新科目「情報」の追加、数学・国語・地歴における出題内容・試験時間の拡大等、受験生の負担は大きく増加しました。しかし、59回生は担任・学年の職員と強く団結しながら、合格を目指して最後まで粘り抜きました。

60回生が挑む令和8年度共通テストにおいては、何といたっても出願の完全電子化が最大の変更点となります。入試制度全般に目を向けても、電子化による利便性は増す一方で、『自分のことは自分で』流れが一気に加速しています。『自分のことは自分で』、幼い頃からお家の方や先生方から言われてきたであろうこと、令和の今でもやはり大切なことです。 【キャリア支援部主任 植島】

