

月原台の風

令和8年度第2号（通算379号）

一佐西学校だより

令和8年6月29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

自己の振り返りと修正力

教頭 川田 正史

今年度の高校総体もメモリード・シーハットおおむら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した。本校からも12競技に248名の選手が参加し、どの競技においても粘り強く直向きなプレーで感動を与えてくれました。出場した生徒も応援の生徒も一丸となって「西高魂」を見せてくれました。会場に駆けつけていただいた保護者や関係者の皆さんありがとうございました。高校総体で入賞を果たし上位大会に進出した生徒、そしてこれから高校野球県予選や各種コンクール等へ臨む生徒の健闘を心から祈ります。今後も熱い応援をよろしくお願いします。

現在、サッカーワールドカップがアメリカ等で行われています。日本代表は歴代最強とも言われ大きな期待を背負って戦っています。そのチームを率いるのは本県出身の森保一監督です。以前、「理想どおり行くことの方が少ないので、どう修正しながら次に向かっていけるか、ということを自分の中で大切にしている。」と述べられていました。誰でも理想と現実の狭間で思うように行かず悩むことがあります。特に3年生にとっては、これから進路実現に向けて邁進していく中で自分と向き合う場面が増えてきます。このとき重要なのが「修正力」です。「修正力」とは、理想と現実のギャップを埋めるために自分を柔軟に変え、状況に応じて行動や考え方を調整し改善を重ねる力です。修正力を高めるためには以下のような方法があります。参考にしてみてください。

- ・基本を見直す：現状のやり方や考え方を定期的に振り返る。
- ・小さく変える：大きな変化ではなく、少しずつ改善を重ねる。
- ・できることをやる：自分の能力や状況に応じて実行可能な改善を行う。
- ・スピード重視：完成度よりもまず行動し、やりながら改善する。
- ・PDCAの循環：Plan(計画)→Do(実行)→Check(評価・原因分析)→Act(改善)の4段階を繰り返して継続的に改善する。

森保監督は「逆境に立たされたり、自分の思いどおりにいかなかったりする時にも、基本に忠実に。」とも語っていました。「苦しい時こそ原点に戻ることが大切である。」という基本重視の哲学です。高校の3年間は基礎基本を積み重ねて土台作りを行う時期であり、皆さんにとっての「原点」となります。これからの長い人生の中で多くの困難や壁に直面することがあるでしょう。苦しい時にこそ高校の部活動や学業で培った体力や精神力が礎となり自分を支えてくれます。ここで自己を振り返り、行動や考え方をもう一度見直してみてもは。他者からの指摘よりも内発的な気づきと決意の方が、より自分を突き動かし継続できるものです。

《学びの軌跡 4月》

新入生研修 4/10（金）～4/14（火）

今年度も3日間の新入生研修を行いました。

西高生としてふさわしい生活態度や学ぶ姿勢の習得を目指し、学年一丸となって取り組みました。先生方からの講義、挨拶や礼法の実演、校舎探索、そして学習法

についても学び、この3日間を通して、中学生から「西高生に変わる」きっかけを

多く得ることができました。また、メインイベントとして開催した学級対抗「校歌コンクール」では、どのクラスもたった2日間の練習とは思えない、素晴らしい歌声を披露してくれました。練習の中で自然とリードする生徒が出て、その生徒を中心に互いに声を掛け合い協力して練習する姿を頼もしく感じました。クラスで団結して一生懸命に校歌を歌ったこの経験を忘れずに、これからも、互いに切磋琢磨し高め合える学年であってほしいと願います。【1学年主任 吉永陽子】



歓迎遠足 4/17(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。新企画の宝探しゲームでは、公園内に隠された宝を友人と楽しく探す姿が見られました。クラスでの親睦を深められる良い機会になりました。（生徒会指導部）



体育大会 4/28(火)

今年度の体育大会は近年の気温上昇により生徒・教員・観覧される保護者の体調等を考慮する必要性から4月開催となりました。例年とは違う動きで試行錯誤しながら、3年生がリーダーシップを発揮し、1、2年生を引っ張ってくれました。保護者や一般の皆様にも平日開催にもかかわらずたくさんのご来場いただき、生徒の一生懸命な姿をお見せすることができました。ありがとうございました。

【結果】<総合の部> 優勝 黄ブロック (3-1, 3-2, 2-2, 2-3, 2-4, 1-1, 1-2)

<競技の部> 優勝 黄ブロック

<応援の部> 優勝 青ブロック (3-3, 3-4, 2-1, 2-7, 1-3, 1-4)

<のぼりの部>優勝 黄ブロック

<クラス対抗リレー>1年1位 1年2組, 2年1位 2年4組,
3年1位 3年2組



《体育大会を終えて》

黄ブロック

黄組の皆さん体育大会本当にお疲れさまでした。総合優勝おめでとう!4月開催という初めての挑戦で大変だったと思いますが、皆さんの協力のおかげで素晴らしい体育大会が開催できたと思います。1・2年生の皆さんとは応援練習で関わらせていただきました。最初は話も聞かないし、おしゃべりするしと、まとまりがない集団でどうなることやらと思っていましたが、本番に近づくにつれ一人一人の意識が変わっていくのが分かりました。来年限2年生は教える立場になり、現1年生は後輩を引っ張っていく立場になります。今年の経験を生かして頑張ってください。3年生の皆さん、短期間での準備や応援練習を率先して1・2年生を引っ張ってくれて本当にありがとう。各責任者も積極的に行動してくれて感謝しています。これから先は様々な事が待っていますが、全員で協力して乗り越えていきましょう。この体育大会を開催するにあたって関わってくださった先生方、体育科の先生方、平日に開催されたにも関わらず応援に駆けつけてくださった保護者の方々、本当にありがとうございました。これからも様々なご支援のほどよろしくお願いいたします。 黄ブロック団長 3-2 松本壮志

赤ブロック

赤ブロックは「一騎当千」をスローガンに、仲間と声を掛け合いながら最後まで戦い抜きました。結果として賞状を手にすることはできませんでしたが、応援では全員が声を出し、最後まで赤ブロックらしい応援を作り上げることができたと思います。勝敗以上に、仲間と支え合う中で生まれた団結力はどのブロックにも負けていません。仲間とともに過ごしたこの体育大会は、忘れられない思い出になりました。 赤ブロック団長 3-6 尾崎弘輝

青ブロック

今年の体育大会は、今までの体育大会と大きく変わる点があったので応援練習が始まるまではすごく不安でした。ですが、3年生の期待以上に下級生はテキパキ動いてくれて、「応援優勝いけるかも…」という希望を初回の練習から持てたことを覚えています。大人数を動かすことの難しさも感じましたが、それ以上にみんなへの感謝の方が大きかったです。無事に応援優勝を勝ち取ることができて本当に良かったし、色々な方々の支えによって成り立っている体育大会だと強く感じました。関わってくださった全ての方々に感謝をしたいと思います。 青ブロック団長 3-3 山崎紀照

<<
学びの軌跡
5月
>>

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。生徒会長の中島悠翔さんが「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る機会となりました。

令和8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、人の弱さにつけ込み、自由、時には命をも奪うものだからです。私たちが発する言葉にはいついかなる時も責任が伴います。今やSNSの普及により、その重大さが薄まりつつある中で、今一度、自分の言動を見直してみませんか。大きな影響力を持つ「言葉」を大切に、そして優しく扱いましょう。

互いに支え合い、認め合い、高め合うこと。これは、学校生活の中で学ぶものでもあり、人ができることです。私たちは一人ではありません。頼れる場所はきっとあるはずです。優しく手を取り合って進みましょう。私たち西高生はいじめを見逃しません。私たちは佐世保西高校からいじめをなくし、共生できる、温かい学校をつくることを誓います。

令和8年5月8日
長崎県立佐世保西高等学校
生徒会長
中島 悠翔

スマホ・SNS 安全教室
5/28(木)

LHRにて、全クラスを対象に「スマホ・SNS 安全教室」を実施しました。今年度は、県北少年サポートセンターより講師をお招きしてインターネットや SNS に潜むリスク(犯罪、トラブル、依存、いじめ)と、被害者・加害者にならないための知識等について講話をいただきました。生徒たちは、講話を聞きながら自分なりにスマホやインターネットやスマホとの付き合い方を考えていました。特に「闇バイト」については、詳しい情報を初めて聞いた生徒も多かったようで、その危険について触れた感想が数多くみられました。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)

~令和8年度第78回長崎県高等学校総合体育大会結果~

<ソフトテニス男子>

団体戦
2回戦敗退

個人戦

松尾・松田
4回戦敗退
久保田・米倉、鴨川・大庭、徳永・岡
2回戦敗退
川村・中川、麻生・黒田
1回戦敗退

<ソフトテニス女子>

団体戦
2回戦敗退

個人戦

上地・中島
5回戦敗退
ベスト16
松尾・木田
4回戦敗退
大石・立石、長田・志方
3回戦敗退
平田・上村、伊東・鬼塚
2回戦敗退
川上・今野
1回戦敗退

<バレーボール>

男子
2回戦敗退、
女子
2回戦敗退

<バスケットボール>

男子
1回戦敗退、
女子
2回戦敗退

<卓球>

団体
男子
3回戦敗退、
女子
1回戦敗退

個人
男子シングルス

大串、塚部
3回戦敗退
篠原、中島
2回戦敗退、小川
1回戦敗退

男子ダブルス

中島・塚部
3回戦敗退
小川・篠原
2回戦敗退
堤・吉田
1回戦敗退

<卓球(続き)>

個人
女子シングルス

古川
3回戦敗退
森田、前田、矢野
2回戦敗退、寺崎
1回戦敗退

女子ダブルス

森田・山田、矢野・古川
2回戦敗退
前田・寺崎
1回戦敗退

<弓道>
男女ともに予選敗退

<柔道>

66kg級
江山
初戦敗退
100kg超級
湊
2回戦敗退
ベスト8

<ソフトボール>
第3位

<サッカー>
2回戦敗退

<ハンドボール>

男子
第3位
、
女子
2回戦敗退

<水泳競技>

女子200m 個人メドレー
第4位
前田凜桜
(九州大会出場)

女子200m バタフライ
第2位
藤野柚那
(九州大会出場)

女子400m 個人メドレー
第1位
藤野柚那、第3位
前田凜桜
(九州大会出場)

<少林寺拳法>

男子单独演武
3年
早田智祐
第3位
(九州大会出場)

<陸上競技>

男子100m
吉村、山口凜
準決勝敗退、松田
予選敗退、
男子200m
濱里、鴨川
2次予選敗退
男子400m
松尾航
第5位
(北九州大会出場)
松尾恒
準決勝敗退、田渕
予選敗退、
男子800m
出崎、古田、楠本皓
予選敗退

男子1500m
山北、井手、古田
予選敗退

男子5000m
星野、岩永
予選敗退
男子110mH
宮本、松本宗
準決勝敗退
男子400mH
松本宗
準決勝敗退、宮本
予選敗退、
男子走高跳
圖師
7位、石田
12位
男子走幅跳
中元寺
22位、楠本景、廣瀬
記録なし
男子4×100mR
決勝進出
山口凜、山口拓、内野、吉村
男子4×400mR
第7位
樫山、松尾恒、鴨川、松尾航

女子100m
大戸
準決勝敗退、三谷
予選敗退

女子200m
赤木、福田菜
予選敗退
女子400m
浦ありさ
第6位
(北九州大会出場)

福田菜
予選敗退

女子800m
橋口、手光、松田祐
予選敗退

女子1500m
池田、松田祐、手光
予選敗退

女子3000m
池田
予選敗退

女子5000mW
福田実和
第1位
(北九州大会出場)

女子100mH
松本
予選敗退

女子走高跳
田嶋恋
第3位
(北九州大会出場)

深見
12位、関戸
記録なし

<陸上競技(続き)>

女子走幅跳
松瀬
19位、川島
28位、濱里
記録なし
女子砲丸投
川田
記録なし
女子三段跳
田尻
記録なし
女子やり投げ
川田
18位
女子4×100mR
第7位
赤木、山中陽愛、山中陽葉、松瀬
女子4×400mR
第5位
浦、山中陽愛、松瀬、山中陽葉
(北九州大会出場)

<バドミントン男子>

団体戦
第3位

ダブルス

堤・黒木
ベスト8
松園・山下
3回戦敗退
村上・吉居
1回戦敗退

シングルス

黒木、堤
ベスト16
松園
3回戦敗退

<バドミントン女子>

団体戦
2回戦敗退

ダブルス

松尾・平野
3回戦敗退
岡田・相川、近藤・中間
1回戦敗退

シングルス

松尾
3回戦敗退
近藤、平野
2回戦敗退

部活動結果

<陸上競技>
○2026 年度陸上競技選手権大会兼国スポ予選
女子5000mW
第1位
福田実和
(九州大会出場)、女子400m
第4位
浦ありさ
(九州大会出場)
女子4×100mR
第6位
赤木愛理、山中陽愛、山中陽葉、松瀬伊織
(九州大会出場)
男子4×400mR
第5位
松尾恒輝、松尾航太郎、鴨川史門、樫山優叶
(九州大会出場)
女子4×400mR
第4位
浦ありさ、山中陽愛、松瀬伊織、山中陽葉
(九州大会出場)
女子走り高跳び
第5位
田島恋美
(九州大会出場)

<放送部>第73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
中尾颯希
(県大会出場)、
優良賞
楠田悠人、坪田彩愛
朗読部門
優秀賞
橋村奏一郎
(県大会出場)

<<今後の主な行事予定(7~8月)>>

7月			8月		
4	土	進研実力・模試(全学年)	1	土	校内学習会(3年~6日)
7	火	三者面談(~9日、13~14日)	6	木	難関大学学習交流会(2年~7日)
9	木	生徒会役員改選	7	金	対外マーク模試(3年~8日)
11	土	第1回オープンスクール	9	日	平和学習(登校日)
15	水	校内競技大会(~16日)	10	月	代休(8/9分)
17	金	授業中断日 (受納式、全校集会、吹奏楽・コーラス壮行式等)	11	火	学校閉庁日(~16日)
			22	土	GTEC
21	火	授業設定日(~24日、27~28日)	24	月	夏期講座(3年~26日)
27	月	人生の達人セミナー	26	水	登校自学(1・2年)
29	水	夏期講座(2年~31日、3年~30日) 校内学習会(1年~31日)	27	木	授業再開日(全校集会、受納式等) 夏季実力テスト(1・2年)
			28	金	夏季実力テスト(2年)