



北松西高だより



e-mail : hokushounishi-h@news.ed.jp HP : <http://www2.news.ed.jp/section/hokushounishi-h/>

7月号(第4号) 令和7年7月22日 発行

◆8月の行事予定◆

「毎日の腹筋トレーニング」

1学年主任 城 大二郎

みなさんは毎日欠かさず行っていることはありますか。

私は昨年の夏、腹筋のトレーニングを毎日続けるという目標を掲げ、1年が経ちました。はじめは1日50回からとりかかり、調子がいい日は100回、もっと調子がいい日は300回行いました。最近では調子の良し悪しに関わらず、毎日200回行うようにしています。

しかしながら実際は365日のうち60日程度は腹筋のトレーニングを怠ってしまっています。なぜ怠ってしまったのかを振り返ってみると、自分なりのルール設定に問題があったと感じています。どんな日でも欠かさず行うことができるものになっていませんでした。300回行った次の日は腹筋トレーニングそのものの基準が上がってしまったように感じ、やるのが億劫になり、怠ることにつながっていたと思います。

現在行っている200回は2種のトレーニング方法に分け、各種100回ずつ、その100回も50回の2セットに分けています。これは毎日何かを意識的に継続していく難しさに直面する中で、自分なりに試行錯誤しながら現段階でたどり着いたやり方です。この毎日の腹筋トレーニングは、私の腹筋強化だけにとどまらず、自分が人生を歩んでいくうえで大切なことを考えさせられるものとなりました。

本校の玄関に「ほんものはつづく つづけるとほんものになる」という言葉があります。2年前に赴任したときからその言葉を見ていますが、今はより深くその言葉と向き合う自分がいます。今回は私が行っているただの腹筋トレーニングの話ですが、何かを続けていくということにおいては、ほかのあらゆることにおいても通ずることだと思い、仰々しくかかせて頂きました。みなさんも毎日何かをつづけてみませんか。いや、毎日腹筋を鍛えてみませんか。

日	曜	行事予定
1	金	3年夏季学習会
2	土	3年全統マーク模試(河合塾)
3	日	3年全統マーク模試(河合塾)
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	登校日 平和学習
10	日	学校閉庁期間(~15日)
11	月	山の日
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	3α夏季補習(~21日) 育児の日
20	水	1・2年・3β夏季学習会(~21日)
21	木	
22	金	授業開始式 専門委員選出 服装頭髪検査 自転車点検 1年・2α夏季課題確認テスト①
23	土	3年小論模試
24	日	
25	月	2α夏季課題確認テスト② 面談ウィーク(~29日)
26	火	掃除カット 各種専門委員会 NIE
27	水	(北→LHR) 任命式・西高祭④
28	木	⑥⑦西高祭準備・3α自学
29	金	掃除カット GIGA ワーク⑤ ノー残業デー 高1探究(宇久高校)
30	土	
31	日	

「西高祭」に向けて、準備中です！

テーマ:「見せつけろ、本気の青春。」

～今しかないこの瞬間を～

日時:9月7日(日)9:00～ 場所:北松西高校 体育館



今年も、テーマに沿ったステージ部門・展示部門を準備しています。北松西の高校生の今しかない本気の青春をぜひご覧ください！

自分の、周りの命を守るため

～避難訓練・救急法講習～

7月1日（火）に、佐世保市西消防署小値賀出張所の方を講師としてお招きし、避難訓練・救急法講習会を行いました。

避難訓練では、保健室での火災を想定し、全校生徒がすみやかにグラウンドに避難しました。救急法講習会では、模型を用いて心肺蘇生法やAEDの使い方について学びました。

「いざ」という時にも迷わず行動できるように、命を守るための大切な知識と技術を学ぶ貴重な機会となりました。ありがとうございました。



小値賀で働くこと ～おぢか企業説明会～

7月16日（水）に、おぢか企業説明会を開催しました。今回は、福祉事務所の柳田様、十八親和銀行の早木様・松本様、大島の農家の小崎様、小値賀共運組の前田様を講師としてお呼びしました。

講師の方からはご自身の体験や見聞を踏まえ、「働くとはどういうことか」について生徒に話していただきました。それぞれの立場・業種ならではの喜びや悩みがある一方、働くうえで共通している心掛けもあり、進路選択に悩んでいる生徒たちにとっては大きな刺激になりました。ありがとうございました。



LA 先生ありがとう！

My time in Ojika has been so amazing because of your kindness and hard work, Thank you for welcoming me and having so much fun together. I am so excited for your bright futures. Keep doing your best and I hope we will meet again one day!

(LA 先生より)

LA 先生のおかげで楽しく英語を学ぶことができました。異国で大変なこともたくさんあったと思いますが、常に笑顔で生徒と話している姿が印象的でした。

これまで北松西高校のためにありがとうございました。



気迫あふれる球技大会！

7月17日（木）に、球技大会を行いました。今回は、生徒・教員を学年関係なくバラバラに4チームに分け、バレーボールを総当たり戦で実施しました。勝敗にこだわりながらも、仲間と声を掛け合いながらプレーを楽しむ姿が印象的でした。プレー中はユーモアあふれる実況や、観客も巻き込む掛け声で会場は大盛り上がりでした！



【Hoku Show Nishi】 地域探究発表会 LIVE 配信決定！

日時：7月25日（金）9:50～11:05（予定）

場所：小値賀町議会議場

北松西高校の特色ある取り組み「地域探究活動」。その集大成である地域探究発表会が実施されます。

LIVE 配信も準備していますので、是非ご覧ください。



YouTube Live

詳細は本校 HP を Check!

