

# 青い波北陽台

令和7年12月25日発行

長崎県立長崎北陽台高等学校

西彼杵郡長与町高田郷3672

TEL 095-883-6844

FAX 095-883-0776

発行責任者 長池一徳

## フェーズフリー

教頭 三丸 孝彦

令和7年も残りわずかとなりました。1年の締めくくりを迎えるこの時期は、私たちの暮らしや学校生活を見つめ直す良い機会だと思います。そのような中、12月8日の深夜に青森県東方沖を震源とする震度6強の地震が発生し、以降北海道から三陸沖にかけて地震が相次ぎ、気象庁と内閣府は「北海道・三陸沖後発地震注意情報」を発表しました。

自然災害は、いつどこで起きるかわかりません。だからこそ、防災は「特別な時だけ行うもの」ではなく、日常の行動とつながっていることが重要です。そこで近年注目されているのが「フェーズフリー」という考え方です。これは、平常時(普段の生活)と非常時(災害時)を分けず、日常の中に自然と防災の要素を取り入れるというものです。つまり、特別な準備をしなくとも、ふだんの行動がそのまま“災害への備え”になるという発想です。

では、みなさんの学校生活の中で、どのようにフェーズフリーを実践できるでしょうか。  
いくつかあげてみました。

○カバンの整理整頓を習慣にすること。

通学中に避難が必要になった時、落ち着いて動ける状態を作ることにつながります。

○タブレット端末やスマートフォンの充電を意識すること。

停電時や緊急時でも情報を得やすくなります。

○カバンの中に、小さなライト、ティッシュ、絆創膏などを常備すること。

特別な防災グッズでなくても、十分役立つ道具になります。

これらの行動は、どれも“特別なこと”ではありません。しかし、こうした日常の積み重ねが、いざという時に自分や友達、周りの大切な人を守る力につながるのです。

まもなく令和8年が始まります。私たちは未来を完全に予測することはできませんが、「今ここでできる小さな行動」を続けることで、未来の自分を守る力を身につけることができます。ぜひ、日常の中に“備えの一歩”を取り入れながら、仲間と支え合い、互いに成長し合える明るい一年を迎えてください。令和8年は午年(うまどし)です。みなさんにとってすばらしい飛躍の年になりますように。

## 1年普通科 企業訪問

1年・総務企画部

昨年に続き、12月1日(月)に、普通科の1～5組の生徒たちが4～30名のグループに分かれて近郊の15の企業を訪問し、14時から2～3時間のワークショップでお世話になりました。会社や事業の概要や地域のための貢献に関するお話を聞きし、インターンシップや業務の「模擬体験」をさせていただきました。この経験が来年度の「課題研究」につながってほしいと思います。

写真は、唯一の「出前講義」形態で実施された様子です。講師の1名は本校卒業生の方でした。



## 1年生 消費者教育 実施

12月4日(木)、5日(金)外部講師の先生をお招きし、1年生すべてのクラスで消費者教育の授業を行いました。目まぐるしく変動する社会環境・経済情勢にあたって、「消費者トラブル」への対処法だけではなく、「消費者市民社会」及び「持続可能な社会」の構築に向け、さまざまな視点から授業を行っていただきました。生徒達は、消費生活を営んでいくうえで適切な判断を行うための考え方や消費者市民として必要なことについて、しっかりと考えることができたようです。



### 【講師】

長崎県 県民生活環境部 食品安全・消費生活課

啓発相談班（消費生活センター） 消費者教育相談員 尾下 直士 先生

### 【生徒の感想】

- ・インターネットやSNSの情報にだまされないように、情報源を確かめたり、複数の情報を集めたりすることを心掛けたい。
- ・消費者トラブルに巻き込まれるなど困ったことがあつたら「消費者ホットライン188（いやや）」に相談したい。また、困ったときは、近くの大人に助けを求められるようにしておきたい。
- ・「買う」という行動が環境問題や社会問題（エシカル消費、SDGsなど）と関連していることを改めて学んだ。
- ・正しい判断で消費生活を送ることで、今まで関係ないと思っていた児童労働や貧困、環境にも良い影響を与えられることを学んだ。今回学んだことを生かして消費行動を行っていきたい。
- ・消費者としての自覚をもち、「批判的に物事を判断する」ということをどんなときも大切にしたい。

### 第1回プレゼン読書会

西村双葉（図書委員会顧問）

先日17日に図書委員の生徒が主体となって「第1回プレゼン読書会」を実施しました。今回から初めて開催したイベントで、生徒は自分のおすすめの本について、5分の持ち時間で紹介しました。

自分のおすすめの本の話になると、ついつい熱く話してしまう、そんな生徒が集まり大盛り上がった時間となりました。生徒だけでなく松田先生、グレイセン先生、上谷川先生、三丸教頭先生も発表者として参加してくださいり、普段読むことのないジャンルの本を知るいい機会となったようです。

次回の実施時期は未定ですが、春までにはもう一度開催予定です！

引き続き図書委員会では、生徒の読書意欲向上のために様々なイベントを企画していきます。

ぜひ楽しみにしていてください！



## 文理探究科2年「国際探究」冬季研修

12月11日(木)、国際探究の23名は佐賀県を訪れました。

まず、佐賀大学芸術地域デザイン学部の重藤輝行教授より「フィールドデザインと考古学」に関する模擬講義を受け、吉野ヶ里遺跡実地調査等の写真から歴史の世界へイメージをふくらませました。最後に2年6組の亀川南帆さんが、「土器やお茶碗の小さな変化から人々の生活を考えることが地域創生のベースになることを知って、より歴史の学習が楽しみになりました」とお礼の言葉を述べました。



2年7組の岩下煌さん、百崎千隼さんによる学校紹介で始まった佐賀県立致遠館高等学校との交流学習会では、初対面にも関わらずすぐに打ち解け、色々な話に花が咲きました。参加させていただいた「青峰探究 中間発表会」では幅広いテーマ設定やアプローチの方法に大きな刺激を受け、また、自分たちの探究に対する鋭い質問や意見から新たな視点を得ることができました。「オンラインでもいいからもう一度交流したいです」という生徒達の言葉が、この交流学習会がいかに実り多きものだったことを物語っています。この交流学習会実施に当たりご準備してくださった致遠館高校の先生方、交流の場を盛り上げてくれた生徒の皆さん、本当にありがとうございました。



## 進路指導

### 第2学年進路講演会

12月4日、2学年全員を対象に、進路講演会を行いました。講演では①進路選択について②入試について③学習についての3本立てでお話いただき、「最後の最後まで粘り強く学習すること、志望校にこだわりを持ち、安易に下げないこと」や、「定期テストや模擬試験の見直しの大切さ」などをお伝えいただきました。白石様は大学を卒業後、社会人となって間もない方ですが、その分生徒達との年齢が近く、現役受験生の状況をよく把握されていました。ご自身の体験も含めてお話ください、多くの生徒が感銘を受けて進路達成へ向けて決意を新たにしました。

◎白石太陽様（ベネッセコーポレーション）



## 熱血界隈～楽しいだけじゃダメですか！？～

今年度は11月27日（金）に凧あげ大会、28日（土）に文化祭を実施しました。凧あげ大会には1・2年生で7クラスが希望しました。大会当日は天候にも恵まれ7つの凧が空高く舞いました。当初は、翌日の文化祭に優勝クラスの凧あげお披露目会を予定していましたが、上位3クラスによるお披露目会としました。文化祭は各団体の趣向をこらした発表や3年生有志による昼食券引き換えが好評で、大いに盛り上がった二日間となりました。たくさんの方にご来場いただき感謝申し上げます。



**今年の冬も長崎北陽台高校は熱い！！**  
**全国大会に出場する部**  
**応援よろしくお願ひいたします！**

**ラグビー部（男子）**

第105回全国高校ラグビー大会に2大会連続23度目の出場を果たしました。

初戦は28日に富山第一（富山県代表）と対戦します。8強入りを目指します！

ラグビー部（女子）今崎さんがU18花園女子15人制大会に出場します。

**弓道部（男子）**

第44回全国高校選抜大会に2年ぶり4度目の出場を果たしました。

2年前の先輩たちを超える8強入りを目指します！

**弓道部（女子）個人戦に広田さんが出場します。**

12月18日（木）に本校体育館で全国大会壮行式を行いました。当日は複数のメディアによる取材も入り、普段以上の緊張感をもって選手たちを送り出しました。



ラグビー部

弓道部



長池校長先生による激励の言葉

生徒会副会長森さんによる激励の言葉

長崎北陽台 47回生

# Decide Act Grow!

1学年 朝野 美夏

12月12日の健脚くらべでは、20kmを超える長距離に挑みました。友と励ましあいながら、前へ前へ進む47回生をみて、たくましさを感じることができました。

2025年は、皆さんにとって大きな転機となる一年だったのではないでしょうか。北陽台高校での毎日は学習面や生活面を問わず、求められる水準は決して低くなかったと思います。しかし、一つ一つの課題に真摯に向き合い、乗り越えてきたことで、入学当初とは違う成長した姿、新しい自分へと確実に歩みを進めていると感じています。一人ひとりの日々の決断が、成長に繋がっています。これからも、振り返る時間を大切にしながら、一歩ずつ前へ進んでいきましょう。新しい年も、皆さんと共に過ごせることを心から楽しみにしています。保護者の皆さんにおかれましても、新生活で戸惑うことも多かったと思いますが、その都度励ましていただきありがとうございます。2026年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 後半戦 2学年 下條 尚子

高校生活最後の健脚くらべがあり、再び多くの生徒が長距離に挑みました。昨年度よりも余裕のある様子が印象的でした。日頃から鍛え続けている長崎北陽台生の姿を垣間見ました。保護者役員の皆さんにもご支援いただき、「楽しかったです。」とお言葉いただき、心温まりました。あらためましてありがとうございました。

2学期には体育大会や文化祭も開催され、生徒の皆さんのきらきらした姿を多く目にしました。授業中や、普段は気づくことができない、リーダーシップをとる姿やアイディアを生み出す姿に、頼もしさを覚えた2学期でした。部活動でも、全国大会を含めた上位大会への出場や、その他成果の発表等、日々の頑張りが実を結んでいます。高校2年生ともなると、しばしばこちらが頼りなくなる場面が増えてきました。精神的な成長を感じています。

学習面では、2年後半に入り、学ぶ事柄が一層深化しています。模試の科目に理科及び地歴公民が加わりました。国数英の基礎固めは完了したと見なされる時期です。進路指導部からも報告がありましたが、先日進路講演会でベネッセコーポレーションの白石様を迎えて、次年度の受験に向けて激励いただきました。その際の生徒の感想を一部紹介します。

今回の講話の中で、「質は量を積まなきゃ上がらない」という言葉が特に心に残った。まずは学習時間を確保してコツコツ頑張る。質が上がった後も同じ時間勉強すれば、大きな成長につながると思った。未来の自分に感謝されるような毎日を送れるよう小さいことからでも始めていこうと思った。

高校生活もいよいよ後半、次年度の共通テストまで残された時間は確実に減っています。そろそろ覚悟の時です。このまま心も体もどんどん鍛えて、3年進級を迎えましょう。とはいえ、年末年始は少し一息つき、ご家族との時間も大事にしたいですね。3学期は高校生活の目玉の一つ、シンガポールへの修学旅行も控えています。年明け元気にお会いしましょう。

保護者の皆さん、今年も常にお子様を見守りいただき有難うございます。気がつけば2年経過です。新年もどうぞよろしくお願ひいたします。



## 不安との戦い

3学年主任 山口 貴明

2025年が終わろうとしています。まずはラグビー部。年末の花園、大いに活躍を期待しています。三年間努力してきた成果を悔いなく発揮し、ぜひ上位進出を果たしてください。応援しています。そして、年が明ければ、いよいよ大学入学共通テストがやってきます。3年生の皆さんには、これまで多くの時間を勉強に費やしてきたことだと思います。年末年始も来たるべき受験シーズンに向けて、時間を大切にして最後まで勉強に励みましょう。

さて、そうやって多くの人が日々受験勉強を頑張っていると思いますが、やればやるほど「不安」な思いがよぎるのではないかでしょうか。「本番の試験が難しかったらどうしよう」「志望校のボーダーに届かなかつたらどうしよう」などなど。気持ちはわかります。特に、真面目にやってきた人ほど、そう思いがちではないでしょうか。

忘れてほしくないのは、自分だけが特別弱い心になっているわけではないということです。たぶん、世の受験生はみんな同じように思っているでしょう。これまで頑張ってきたからこそ、「結果を出したい」「失敗したくない」と思うのは当然のことです。ただ、我々がやるべきことは、まだ起こってもいない未来に対する不安に目を向けるのではなく、今、自分にできることに全力を尽くすことです。結果は誰にもコントロールできません。月並みですが、最後まで諦めず、自分にできることをやり切っていくだけです。これから先も、そういう生き方をしていれば、道は必ず開けると私は思います。

共通テストも、一つの通過点に過ぎません。受験に限らず、君たちが目指している到達点はずつとずっと先にあります。不安と戦い、失敗から立ち上がり、何度も挑戦する。これまでの高校生活の集大成です。受験を通して成長していく君たちを見るのが楽しみです。最後まで頑張りましょう。

## 1月の主な行事予定

- 5日（月） プレテスト（3年）  
6日（火） プレテスト（3年）  
8日（木） 始業式・表彰伝達・全国大会報告会  
13日（火） 難関講座（1・2年）  
15日（木） 長崎外国語大学研修中間発表会（1年文理探究科）  
大学入学共通テスト壮行式（3年）  
16日（金） 第3回英検1次  
17日（土） 大学入学共通テスト（3年） 校外実力試験（1・2年）  
18日（日） 大学入学共通テスト（3年） 校外実力試験（2年）  
19日（月） 自己採点（3年） 難関講座（1・2年）  
20日（火） 特別編成授業開始  
26日（月） （午前）授業・会場設営 （午後）自宅学習  
27日（火） 入学者選抜 （終日）自宅学習  
31日（土） 校外実力試験（2年）

