

悔しさを次の力へ変えるために

教頭 副島俊彦

1学期も終盤を迎えました。新しい環境に慣れ始めた一方で、学習や部活動、学校行事など、思うようにいかず悔しさや不安を感じた人もいるでしょう。しかし、私たちは成功よりも遥かに多くの失敗（思うようにいかなかったこと）を経験し、その失敗を糧にして得た小さな成功が自信につながっています。そう考えると、悔しさや失敗は成長のために欠かせない大切な要素だと思います。

失敗したとき、人はつい目をそらしたくなります。他の誰かや周囲の環境のせいにしたくなることもあります。でも、そこで立ち止まり「なぜ悔しいのか」「どこでつまづいたのか」と自分に問いかけてみると、悔しさは次の行動を生み出すエネルギーに変わります。向き合う勇気をもった瞬間、あなたの成長はもう始まっています。

また、原因を一つに決めつけられないことも大切です。「努力不足だった」と片づけてしまうと改善点が見えなくなります。部活動なら練習の質、準備、メンタル面など、細かく分解していくことで次に変えるべきことが見えてきます。

変化は大きな一歩から始まるわけではありません。就寝前の5分の積み重ねでも、昨日より少し前に進む意識でもいい。小さな改善を続ける人ほど、自信が積み重なり、大きな成長につながります。悔しさを抱えたまま止まるのではなく、その気持ちを“前へ進む原動力”に変えていくことが大切です。

さらに、他者の視点や行動を取り入れることも大切だと思います。自分では気づけない弱点や強みを、先生や友人、家族が教えてくれることがあります。耳が痛い言葉ほど、あなたを伸ばすヒントになることもあります。

私自身、高校時代に部活動で悔しさを抱え、立ち止まってしまった経験があります。しかし、同じように悔しさを抱えながらも学習に真剣に向き合うクラスメイトの姿を見て、「あの人に追いつきたい、負けたくない」と思えたことで前に進むことができました。それを機に、「もう一度あのときに戻ってやり直したい」と考えていた自分が、「次に同じような場面が来たら、こうしたい」と考えるようになりました。気持ちを切り替えることは難しいことです。そしてそれを続けることはさらに難しいことです。だからこそ、周囲の良いところを見つけ、真似してみることは大きな力になります。

7月は、1学期を振り返り、2学期に向けて夏に何を身につけるかを考え、行動に移す時期です。うまくいったことも、いかなかったことも、すべてがあなたを成長させる材料です。悔しさは本気で取り組んだ証拠。その気持ちを大切にしながら、次の目標に向かって歩みを進めてください。

皆さんがいつか「あの時の悔しさがあったって行動したから今の自分がある」と胸を張って言える未来をつくっていただけることを願っています。

令和8年度（第78回）県高総体結果一覧
今年度も各地での応援ありがとうございました！

部 名	結果		
バレーボール男子	1回戦 vs佐世保高専 2-1 勝 2回戦 vs大村工業 0-2 負		
バレーボール女子	2回戦 vs活水 0-2 負		
ラグビー	2回戦 vs佐世保工業 122-0 勝 準決勝 vs長崎工業 74-0 勝 決勝 vs長崎南山 59-7 勝 優勝 3年連続23回目 <九州大会出場>		
陸上 男女	女子やり投げ決勝 4位 青木優奈 <北九州大会出場> 女子走幅跳決勝 5位 中村玲奈 <北九州大会出場>	女子400m 準決勝敗退 河原愛華 男子400m 準決勝敗退 中村壮介 女子1500m決勝 9位 宮崎佑奏 10位 川口美緒 19位 佐藤向愛 男子1500m決勝 12位 森奏輔 男子砲丸投決勝 18位 谷村亮悟 女子5000mW 決勝8位 小岩志帆 男子5000mW 決勝11位 山本結翔 男子400mH 準決勝敗退 宮原優介 女子800m準決勝敗退 宮崎佑奏 川口美緒 佐藤向愛 男子八種競技 決勝 27位 松本悠汰	男子4×100mR 準決勝敗退 女子4×100mR 決勝8位 男子やり投げ決勝 12位 谷村亮悟 女子七種競技決勝 5位 青木優奈 男子4×400mR 準決勝敗退 男子5000m決勝 15位 森奏輔 女子100mH決勝 8位 諸石叶和 男子3000mSC決勝 11位 木川恒輝 女子3000m決勝 13位 松尾さくら 女子4×400mR決勝 8位 男子110mH 準決勝敗退 宮原優介 中尾天 女子200m 準決勝敗退 中村玲奈
卓球男子	【団体戦】 2回戦vs松浦 3-0 勝 3回戦vs佐世保南 3-0 勝 4回戦vs諫早 1-3 負 ベスト8	【ダブルス】 原田・井上 ベスト16 田中・八木 ベスト16 松木・大久保 2回戦敗退 井ノ口・森 2回戦敗退	【シングルス】 八木 4回戦敗退 田中 3回戦敗退 原田 3回戦敗退 森 3回戦敗退 井上 3回戦敗退 奈良部 2回戦敗退 松木 2回戦敗退 永田 2回戦敗退
卓球女子	【団体戦】 2回戦vs長崎商業 3-0 勝 3回戦vs諫早 3-0 勝 準決勝vs鎮西学院 0-3 負 ベスト4	【ダブルス】 坂本・内橋 ベスト16 永山・森本 ベスト16 伊藤・山下 2回戦敗退 神野・山本 2回戦敗退	【シングルス】 永山 ベスト16 森本 4回戦敗退 内橋 3回戦敗退 坂本 3回戦敗退 藤本 2回戦敗退 山本 2回戦敗退 神野 2回戦敗退
剣道男子	【団体戦】 予選リーグ敗退 vs佐世保南 4-1 勝 vs海星 0-4 負	【個人戦】 柴山善 1回戦敗退 柴山寛 1回戦敗退 上山 1回戦敗退 西村 1回戦敗退	
剣道女子	【団体戦】 予選リーグ敗退 vs海星 0-3 負 vs瓊浦 0-5 負	【個人戦】 山口 2回戦敗退 永川 2回戦敗退 平田 2回戦敗退 一瀬 1回戦敗退	
バスケット男子	2回戦 vs向陽 94-63 勝 3回戦 vs海星 72-55 勝 4回戦 vs長崎西 59-76 負 ベスト8		
バスケット女子	2回戦 vs長崎北 68-42 勝 3回戦 vs長崎女子商業 88-35 勝 4回戦 vs島原中央 59-79 負 ベスト8		

弓道男子	1立目 20射11中	個人決勝 山内 2位	
	2立目 20射12中 3立目 20射18中 予選1位 決勝リーグ 5勝1敗 2位 <九州大会出場>	<九州大会、インターハイ出場> 原田 敗退	
弓道女子	1立目 20射7中 2立目 20射9中 3立目 20射9中 予選8位 敗退		
登山男女	男子優勝 (21大会連続37回目) 女子優勝 (8大会連続27回目) <男女とも九州大会インターハイ出場>		
バドミントン男子	【団体戦】 1回戦vs向陽 0-3 負	【ダブルス】 境・志田 2回戦敗退 米田・隈部 1回戦敗退 開・柳川 1回戦敗退	【シングルス】 飯田 2回戦敗退 境 1回戦敗退 志田 1回戦敗退
バドミントン女子	【団体戦】 1回戦vs九州文化 3-0 勝 2回戦vs向陽 0-3 負	【ダブルス】 西浦・池田 2回戦敗退 朝山・吉岩 2回戦敗退 白木・金子 1回戦敗退	【シングルス】 西浦 2回戦敗退 朝山 2回戦敗退 吉岩 2回戦敗退
テニス男子	【団体戦】 1回戦vs大村工業 3-0 勝 準々決勝vs島原 1-2 負 ベスト8	【ダブルス】 久原・中村 3回戦敗退 江島・中平 2回戦敗退 杠・川上 2回戦敗退	【シングルス】 中村 3回戦敗退 久原 3回戦敗退 川上 2回戦敗退 杠 2回戦敗退 重野 2回戦敗退 杉本 1回戦敗退
テニス女子	【団体戦】 1回戦vs佐世保南 3-0 勝 準々決勝vs長崎日大 2-0 勝 準決勝vs海星 1-2 負 第3位	【ダブルス】 宮田・大戸 準決勝敗退 3位 岩本・岡田 3回戦敗退 黒瀬・出口 3回戦敗退 松山・平田 2回戦敗退	【シングルス】 宮田 準決勝敗退 3位 <九州大会出場> 黒瀬4回戦敗退 ベスト16 出口 3回戦敗退 大戸 3回戦敗退 江口 2回戦敗退 岡田 2回戦敗退 松山 2回戦敗退
体操	個人総合6位 (星加) <九州大会出場>		
新体操	個人総合9位 (砂川)		
サッカー	1回戦vs鹿町工業 4-1 勝 2回戦vs島原 0-2 負		
ハンドボール	2回戦vs長崎日大 9-48 負		
水泳	男子200m平泳ぎ 予選敗退(生田) 男子50m自由形 予選敗退(神林) 男子50mバタフライ 決勝 2位 (田川) <九州大会出場>	男子100m平泳ぎ 予選敗退(生田) 男子100mバタフライ 予選敗退(田川、神林)	
アーチェリー	予選ラウンド15位 (大坪) 決勝ラウンド 1回戦vs大村工業 4-6 負(大坪)		

令和8年度 長崎北陽台オープンスクール

6月20日(土)に本校のオープンスクールが開催されました

当日はあいにくの雨で参加者の減少が心配されましたが、900人を超える方々に参加していただきました。

オープンスクール実行委員を中心に、北陽台クイズや部活動紹介、中学校別交流会、部活動別交流会などを行い、雨天ながら本校の明るい雰囲気に触れる時間になったと思います。

長崎北陽台高校生徒・職員一同、みなさんのご入学を心よりお待ちしております。



令和8年度生徒会役員選挙

令和8年度生徒会役員選挙が6月18日(木)に実施され、学校の新しいリーダーが選出されました。

今年の選挙には、会長に1人、議長に1人、副議長に1人の立候補者がありました。各立候補者は公約や自分の熱い思いを生徒の皆さんに訴えました。結果は次のとおりです。新しい役員を中心に長崎北陽台高校を創造してください。

会長	角谷 優育 (2年7組) さん
議長	小岩 志帆 (1年1組) さん
副議長	藤井 瑶香 (1年1組) さん

長崎北陽台高校では可能な限り国政選挙等と同じような形式で実施しています。この日は、まず朝のSHRで自分の名前入りの投票所入場券を受け取りました。立会演説会后、学年ごとの投票所へ行き、受付で投票所入場券を出し、投票用紙を受け取って会場で投票を行いました。この際に使用する記載台と投票箱は、長与町選挙管理委員会から借用したものです。18歳になったら実際の国政選挙で投票等することを考え、この形式で実施しています。



第1学年より 「自分にできること」

1学年 中川 卓也

1年生の皆さんにとって、初めての「高総体」が終わりました。私は今年度、男子バレーボール部のコーチとして大会に参加しました。強豪・大村工業高校を相手にしても臆することなくスパイクを打ち込んでいく北陽台バレーボール部の勇敢な戦いぶりを本当に誇らしく思いました。

前任校の佐世保南高校でも6年間、男子バレーボール部のコーチをしていました。しかし、私自身にはバレーボールの経験が全くありません。そんな私が「自分にできることは何か」と考え、必ず実践していたのが「誰よりも大きな声を出すこと」です。試合前の公式練習では、どの学校の指導者よりも声を張り上げ、選手たちを鼓舞し、コートへと送り出していました。

今年度の男子バレーボール決勝戦は、「佐世保南 VS 大村工業」というカードになりました。佐世保南の3年生たちは、かつて私が指導した教え子たちです。そのため、高総体4日目は私もバレーボール会場へと足を運び、彼らの最後の舞台を見守っていました。結果として試合には負けてしまったのですが、その中で、私の心に深く残り、胸を揺さぶられたシーンがありましたので、皆さんにもお伝えさせてください。

佐世保南の3年生の中に、一人だけ「高校からバレーボールを始めた」という生徒がいました。周りが経験者ばかりの中、彼は「今の自分にできること」を常に必死に探していました。私がよく覚えているのは、彼がコートの床を拭く「ワイピング」を、誰よりも一生懸命にやっていた姿です。そこからチームのサポートの流れを覚え、それができるようになったら次はサーブ、サーブができるようになったらレシーブと、彼は少しずつ「できること」を増やしていきました。

そんな彼が、あの緊迫した決勝の舞台上で「ピンチサーバー」としてコートに立ったのです。ピンチサーバーの役割は、たった一本のサーブで試合の流れを変えること。非常に重いプレッシャーがかかる場面ですが、彼は見事なサービスエースを決め、会場を大いに沸かせました。

彼はこれまで、何万回、サーブを打ってきたでしょうか。「いつか自分のサーブでチームを救いたい。」その強い意志を持ち、来る日も来る日もボールを打ち続けてきたはずです。試合に出られる保証も、ユニフォームをもらえる確証すらもない中で、それでも夢を諦めずに努力を重ねた結果が、あの大舞台上で見事に実った瞬間でした。彼の努力が報われる姿を特等席で見届けることができ、私にとっても素晴らしい経験となりました。

1年生の皆さんは、今回の高総体で、先輩たちのどんな姿を目に焼き付けたでしょうか。「初心者だから」「自分には向いていないから」と、自分で自分の可能性を決めてしまうのはあまりにももったいないことです。最初は誰もが未経験であり、できないことからのスタートです。しかし、私の「声出し」や彼の「ワイピング」のように、どんな状況であっても「今の自分にできること」は必ずあります。それを積み重ねていくことこそが、いつか大舞台上でチャンスを掴むための唯一の原動力になります。

高校生活はまだ始まったばかりです。部活動、勉強、学校行事、何でも構いません。まずは目の前の「自分にできること」に全力で取り組んでみてください。皆さんがそれぞれの舞台上、自分にしかできない輝きを放てることを楽しみにしています。

Decide Act Grow!

2学年 朝野 美夏

高総体が終わり、多くの部活動で3年生から2年生へとバトンが渡されました。いよいよ2年生が新しいリーダーとして北陽台高校を盛り上げていくときです。先輩たちの思いを引き継ぎながら、主体的に行動し活躍してくれると期待しています。

さて、近年、スマートフォンの利用に関して、生徒の生活リズムや学習への影響が懸念されています。学校でも継続して声かけを行っておりますが、ご家庭におかれましても、使用時間や利用場面などについて改めてルールをご確認ください。子どもの自主性に頼るのではなく、家族でスマートフォンの利用について考えていただきますよう重ねてお願いいたします。学校と家庭が連携しながら、適切な利用習慣を身につけさせていきたいと考えておりますのでご理解ご協力の程よろしくをお願いいたします。



長崎県社会福祉協議会
『サマーボランティア・
キャンペーン2026』実施！
子ども支援、福祉サポート、環境
保護など。HPをチェックしよう



今年の夏に、いろんな体験を！

また、進路実現に向けて重要な時期を迎えています。特に夏休みは、オープンキャンパスやボランティア活動などに積極的に参加し、自分の将来について考える絶好の機会です。こちらについても、お子様と一緒に考える中で、ご家庭からの励ましや後押しをお願いいたします。一方で、最近は欠席が多く心配しております。受験期だけでなく、人生を切り拓いていく上では、踏ん張り時があることも事実です。規則正しい生活習慣の維持について、ご家庭でのご協力をお願いいたします。学校では引き続き、生徒一人ひとりに寄り添った支援を行ってまいります。些細なことでも構いませんので、ご心配な点や気になることがございましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。

第3学年より(OBが)長崎北陽台を憂う

第3学年担当:坂本公應

さて、今年度も「北陽台だより」を執筆する時期が回ってきました。昨年度、本校に赴任して、そのときに思ったことを書かせてもらいました。それから数ヶ月、その思いに変化がありました。といってもよい変化ではありません。いえ、一時はよい変化と感じていました。しかし、最近は嘆かわしい憂いばかりです。今日は内容としては第3学年からというわけではなく、そのあたりを書きたいと思います。

先日、県高総体が終わりました。多くの生徒が部活動を終え、受験勉強を始めました。ん?「受験勉強を始めた?」これは間違いです。実は長崎北陽台生徒の受験勉強は入学した時点で始まっているのです。進学校を希望して、自分で選んで、入学したわけですから、卒業後は大学など上級学校への進学を考えているはず。だから、「3年生になってから」とか、「高総体が終わったから」なんて言っているようでは先が思いやられます。

その高総体の報告会の折に、生徒指導部の先生から注意がありました。休日の部活動などの行き帰りにスリッパを履いている生徒がいたというものです。私は長与在住で前任の勤務地が長崎市内だったので、長崎北陽台高校の下を通過して通勤していました。だから生徒が歩きスマホをしながらとか、バス停でゲームをしながらとか、道に広がってなどという嘆かわしい状況を目にしてきました。先輩たちが校則を変えるために奮闘し、地道に生徒会活動を続けて獲得した自由であるはずの権利が、後輩の在校生によってないがしろにされているのです。入学当初はあんなに元気よく挨拶してくれていた1年生も、最近は他学年の先生には素通りです。

緊急連絡手段であるはずのスマートフォン、ジェンダーフリーや現在の気候に合わせて特徴も軟化された制服・ポロシャツ、遠距離通学の負担を減らすために機能性を考慮して認められたリュック・スニーカー、生徒が自主的に時間を活用するために変更された45分日課と水曜6校時日課、これらが好き勝手に振る舞われている現状を見るに、長崎北陽台の未来に暗雲が立ちこめているように感じられます。本当にこの学校はこのままでよいのでしょうか?

ところが、先日嬉しいこともありました。所用で長崎市民会館にいたのですが、その時、私服の男の子と目が合ったのです。じっとこちらを見ているので、会釈をすると、「こんにちは。長崎北陽台の2年生です。勉強しに来ていました。」と自分からはっきり挨拶してくれたのです。私は3学年担当なので、他学年と馴染みがないのですが、自主的に朗らかな挨拶をしてくれる生徒がいたことに感動しました。

地域や外部の方々も同じではないでしょうか。自堕落な高校生は迷惑に見られるだけです。しかしながら通学中にバス停や車内で単語帳を一心不乱に見て努力する生徒や、すれ違いざまに朗らかに挨拶してくれる生徒、困っているところにやさしく手を差し伸べてくれる生徒は、地元の誇れる高校生として応援してくれるはず。ぜひ周囲から応援される高校生になってほしい。そう願う日々です。

7月の主な行事予定

- 4日(土) 校外実力(全学年:進研記述)
- 5日(日) 校外実力(3年:進研記述)
- 7日(火) 水産研修事前学習(1年文理探究科)
- 9日(木) 午前:授業 午後:校内競技大会
- 10日(金) 校内競技大会
- 11日(土) 土曜講座(3年) 学校開放
- 13日(月) 3年三者面談(13日~22日)
- 14日(火) 新宮高校交流学习会(2年文理探究科・理数探究)
- 15日(水) 長崎外国語大学研修(1年文理探究科) 3年放課後講座開始
- 16日(木) 留学生交流会(2年文理探究科・国際探究)
- 17日(金) 午前:授業 午後:終業式、大掃除、LHR など
- 18日(土) 大学別模試(3年 ~19日)
- 21日(火) 授業設定日(~28日) 1・2年三者面談(21日~28日)
- 22日(水) 留学生交流会(1年文理探究科)
- 24日(金) プレゼン講習会(2年文理探究科)
文理探究科講義(3年文理探究科)

