



【校長室より】

「ストレスに負けない生き方」

5月31日から第76回長崎県高校総合体育大会が開会し、多くの生徒の活躍を見ることができました。自分を信じチームを信頼して、これまで精一杯の努力を重ね練習の成果を発揮しようとして全力でプレーをする君たちの姿は、「感動」という言葉だけでは言い尽くせないほど、心に残る5日間でした。

さて、多くの選手たちが、「勝つ」ことを目指し、相当な汗と涙を流してきたでしょう。そこには、楽しいだけではなく、辛いことや苦しいこともあり、「ストレス」も重くのしかかっていたのではないかと察します。そのようなストレスに負けない生き方をするために、次の3つが有用であるとの研究報告があります。

1つ目は、辛いこと、面白みを感じられないことに対しても「きっと将来何かの役に立つ」と考えて、前向きに取り組むことです。

2つ目は、「今週は、ハードで休みもなかったが、来週はこの辺りで少し休めるだろう、そこで少し休もう」と、先を見て心の段取りを取れること。つまり、「先を見通す力」です。

3つ目は、高校生活で努力し練習して勝てた、優勝したとか、頑張って勉強したら志望校に合格したという経験から、未知のゾーンでも冷静に見極め、あの時の経験を応用すればできると考えられること。つまり「経験的処理可能感」と言えます。

高校生で、経験している貴重な時間は、必ず君たちの「未来の肥し」になるはずです。その「肥し」をたくさん増やして、前向きに進んでほしいと願っています。



五高祭の充実化と五高PRを積極的に行っていきます！！

新生徒会役員選挙が行われ、以下5名の皆さんが新役員に任命されました。この記事のタイトルは、新会長の真鳥さんの言葉です。これまでの五高の伝統を受け継ぎつつ、活気あふれる魅力的な学校作りに意欲を燃やしています。

会長	2年1組	真鳥陽菜子
副会長	1年3組	山下道希
	2年6組	森川絆菜
議長	2年1組	宮本康生
副議長	1年2組	城山大樹



生徒会役員任命式にて任命状を受けた5人

令和6年度
第76回長崎県高等学校
総合体育大会



壮行式 決意表明を行いました。



フェリーで出発する様子です。



学校に残った生徒たちで、校内清掃を行いました。

北部九州インターハイ長崎公式インスタグラムについて

現在、高体連加盟校を中心にSNSカウントダウンリレーを実施しています。各校の特色を生かした動画や静止面を送っていただき、随時更新していきます。下のQRコードからご覧いただけますので、ぜひご覧ください。



@NAGASAKI_SOUTAI2024

令和6年度 高総体の主な結果

【ソフトテニス男子】団体戦
2回戦 ●五島1-2諫早

【ソフトテニス女子】団体戦
2回戦 ○五島3-0島原農業
3回戦 ○五島2-1長崎北
4回戦 ●五島0-3長崎商業
ベスト8

【バレーボール男子】
2回戦 ○五島2-0杵岐商業
3回戦 ●五島0-2長崎南山
ベスト16

【バレーボール女子】
1回戦 ○五島2-1諫早
2回戦 ○五島2-0佐世保高専
3回戦 ●五島0-2長崎日大
ベスト16

【サッカー】
1回戦
●五島・五島海陽1-2佐世保高専

【卓球男子】団体戦
2回戦 ●五島2-3平戸

【卓球女子】団体戦
1回戦 ○五島3-0杵岐
2回戦 ●五島0-3長崎東
ベスト16

【剣道】
《男子》団体戦
予選リーグ ○五島2-1杵岐
○五島3-1清峰
決勝トーナメント
1回戦 ●五島0-3島原
ベスト8

《女子》団体戦
予選リーグ ○五島1-0長崎北陽台
○五島4-0杵岐
決勝トーナメント
1回戦 ●五島0-5島原
ベスト8

【バドミントン】
《男子》団体戦
2回戦 ●五島0-3佐世保実業

《女子》団体戦
2回戦 ●五島2-3清峰

【バスケットボール男子】
1回戦 ○五島80-30波佐見
2回戦 ●五島51-76島原工業

【バスケットボール女子】
1回戦 ○五島 52-47佐世保西
2回戦 ○五島 101-39杵岐商業
3回戦 ●五島 34-75長崎商業
ベスト16

【柔道】
《男子》団体戦
予選リーグ ○五島5-0佐世保西
○五島3-2長崎総科大附属
決勝トーナメント

1回戦 ○五島5-0西陵
準決勝 ●五島1-4長崎南山
第3位

《女子》団体戦
1回戦 ○五島3-0長崎日大
決勝リーグ
○五島3-0鎮西学院
○五島3-0瓊浦
●五島0-3長崎明誠
第2位

《男子》個人戦（3位以上）
66kg級 久保田 暁介 第2位

《女子》個人戦（3位以上）
63kg級 長谷川 なつき 第3位
70kg級 山本 心愛 第3位
78kg級 長濱 輝 第2位
78kg超級 山内 鈴葉 第2位
前田 愁花 第3位

*上記、柔道女子団体に出場した4名と男子個人久保田、女子個人長濱・山内の3名は沖縄県で開催される九州大会へ出場。

【陸上】（6位入賞以上）
《女子》
1500m 松本 唯香 第2位
3000m 松本 唯香 第4位
走幅跳 瀬崎 友楽 第5位
円盤投 小柳 海華 第6位

*上記、陸上部、諫早市で開催される北九州大会へ出場。

