

★サキタ・キラリ 北辰の輝き★

～わくわく・きらきらの佐世保北高だより～

★秋～冬のキラリ特集★みんなのキラリを紹介してもらいました★ 2026.1・2 ④

★剣道部 高校選手権長崎県予選★ 女子団体 第3位 / 優秀選手賞 2年川村真希さん



支えてくださった先生方や仲間、家族への感謝の気持ちでいっぱいです。キャプテンとして仲間を支えられながら戦えたことが、今回の結果につながったと思います。この賞に恥じないよう、これからもチームを引っ張り、全員でさらに高みを目指して努力を続けていきます。

(2年 川村真希)

★冬季室内水泳大会★

松浦陵太さん：100mバタフライ 第2位・50m自由形 第3位
吉田竜漸さん：100m平泳ぎ 第3位



今回は100mバタフライ(100Fly表記)で2位、50m自由形(50Fr表記)で3位という結果でした。100Flyは1位を狙いにいったのですが、いつものようなパフォーマンスができずに、「いつの間にか泳ぎ終わった」という感覚がすごくありました。50Frは全く専門外の種目なのですが、良い結果となりました。自身の水泳人生が終わるまであと半年もありません。この半年を最高なものにするために、後悔しないために、頑張りたいと思います。

(2年 松浦陵太)

今回の試合では3位入賞という結果でしたが、高校一年生という立場でその順位を取れたことがとても嬉しいです。しかし、2位の人も高校一年生でした。この悔しい気持ちを忘れることなく高総体までに今回の大会で見つけた自分の課題を解決し、そして私を支えて下さる人々に感謝をしながら日々を頑張っていきます。これからも引き続き応援よろしくお願いします。(1年吉田竜漸)



★柔道部 高校選手権長崎県予選 女子個人第2位 1年 牟田桜雪さん★

前回の試合で出た反省点をもとに練習し、その成果を出すことができたのは良かったです。しかし、納得のいく試合結果ではなかったため、もう一度反省点を見直し、改善していきたいと思います。優勝まであと一歩のところまで来ているので、次の大会では優勝できるように、これからも仲間とともに練習に励み、切磋琢磨していきたいです！ (1年 牟田桜雪)



★発表交流イベント@東京慈恵会医科大学★「医療体験の学びとは？ミライ医療とは？」 納屋佳央さん 2025春に参加した医療体験について発表しました

ここでの『医療体験』とは……NPO法人Touch the futureが主催する、医師を志す高校生を対象とした医療現場での体験実習。1週間、実際に患者さんを担当し、医師をはじめとする多くの方々からアドバイスをいただきながら、リアルな医療を学びます。



私は先日、私は先日、昨年の春に参加した医療体験(島根県・町立奥出雲病院)のことに発表しました。病院で患者さんに一週間、向き合った経験は、手術などの技能面ではなく、真に患者さんのことを考えた医療人としてのあり方を学ぶものでした。医療体験中に学んだことや感じたことを人に伝える、ということは、濃かった一週間をまた煮詰めて凝縮するような作業で発表のギリギリまで苦労しました。しかし、大学生のメンターの助けもあり、なんとか発表を形にできました。

発表では、質問をたくさんいただきました。質問を受ける中で、私の注目していた点とは違う部分にも焦点を当てた質問をいただき、また、新たに自分の感じていたことなどを言葉にして、気づけたこともありました。ディスカッションの時間には、医師の方や高校生、また医療とあまり関わりがないように見える弁護士の方と自分の意見を出しながら、考えを深めました。ここでも自分とは異なる視点からの意見に驚きもありましたが、視野を広げることができて面白さも感じました。自由な交流の時間もあり、同じ医療体験に参加した人や他の場所で医療体験に参加した人や医療に興味のある高校生、中学生、また医師の方や大学生とも交流を通して、関係の輪も広げることができました。目標とする医師像を目指すためにも、まず、今は勉強に励まなければいけません。自分の将来の夢のために、頑張ろう、と改めて思いました。

(2年 納屋佳央)

★サキタ・キラリ 北辰の輝き★

～わくわく・きらきらの佐世保北高だより～

★秋～冬のキラリ特集★みんなのキラリを紹介してもらいました★ 2026.1・2 ⑤

★全国高校ビブリオバトル★ 長崎県代表：福田真優

私は2月に東京都で行われた「全国高校ビブリオバトル」に長崎県代表として出場しました。この大会で、私はダニエル・キイスの『24人のピリー・ミリガン』を紹介しました。大舞台上で緊張しましたが、自分の言葉で精一杯伝えた5分間は、本当にあっという間で楽しかったです。他県の皆さんの熱い書評にも刺激を受け、本を通じて新しい出会いや知見を得られた、最高の経験になりました。（2年 福田真優）



❀ 飯盛神社・春告祭 運営ボランティア ❀

今回、春告祭のボランティアに参加させていただき、コミュニケーションの大切さを改めて実感しました。子どもから高齢の方まで幅広い世代の方と関わる中で、それぞれに合わせた伝え方や接し方の難しさを学ぶことができ、とても良い経験になりました。

また、故郷である愛宕町の伝統行事に携わることができ、うれしく思います。地域を支える立場として関わられたことは、貴重な経験になりました。（2年 佐藤めい）



縁日の受付や対応を担当しました。トークセッションでうまく話せたとははいきませんでした。ステージで話す機会がなかったので、実際に話せ、良い経験になりました。

（1年 吉村玲那）

ボランティアと言いつつも自分にとっても、とても充実した時間になりました。今回は子どもたちとの関わりが多く、子どもたちやその親御さんの笑顔を見るたびに自分も嬉しくなり、ボランティアの楽しさを知りました。初めての経験でしたが、地域の方々のサポートもあり、自分の仕事を全うすることができました。今後も地域貢献をしていきたいと思えます。（2年 石井ゆか）

Sasebo Change多世代交流チームが飯盛神社のお手伝いに参加して来ました！飯盛神社は、毎年正月に行っているのですが、イベントの運営側として参加することは初めてで、とても貴重な体験をすることができました。また、三遊亭らっ好さんの落語を聞き、トークセッションをしました。落語を聞くことは初めてでしたが、とても楽しめました！これからもボランティアで沢山の経験をしたいと思いました！（2年 古賀美咲）

★ルワンダ留学（1ヶ月）★ トビタテ！留学JAPAN10期生 相原里咲さん



トビタテ！留学JAPANとは、
政府、官民協働のもと社会総掛かりで
取り組む「留学促進キャンペーン」
現在は第2ステージで、新たなビジョン「日本の若者が世界に挑み、“本音と本気”で国内外の人々と協働し、創造と変革を起こす社会」及び、コンセプト「Challenge.Connect.Co-create」を掲げています。

私はこの度、トビタテ！留学Japanの10期生としてルワンダに一月間留学してきました。ルワンダに留学した目的は、1994年に起きたルワンダ虐殺からの回復のプロセスを探究するというものでした。ほぼ初めての海外、飛行機でトラブル続きでしたが、たくさんの方に助けをもらい、無事ルワンダに到着することができました。



現地では、幼稚園でボランティアを行いながら探究を進めたのですが、何より印象的だったのは、今までイメージしていたアフリカとは全く違う光景が広がっていたことです。大変な過去を抱えているはずなのに、底抜けの明るさでいつも私のことを気にかけてくれました。ただ水は遠くまで汲みにいかないといけませんし、首都キガリに暮らす住民の6割がスラムに暮らしています。私は、スラムで一泊するという体験をしましたが、2畳弱の一部屋のほとんどがベッドで占められており、料理は外でします。テレビや教科書で見えるような風景がそこにはありません。また、当初の留学の目的であるルワンダ虐殺についての探究は、たくさん新しい学びが得られました。ルワンダはアフリカ屈指の安全な国になりましたが、隣国のコンゴ民主共和国ではルワンダ虐殺後にルワンダから大量の難民が流入したことにより、今でも内紛が続いています。ある意味ルワンダ虐殺は、まだ終わっていないのかもしれませんが、まだまだ解決すべき課題がルワンダにはあると感じる、学びにあふれた留学でした。トビタテ！留学Japanでは、返金不要の高額な奨学金をもらうことができるので、興味がある人はぜひ応募してみてください！

（2年 相原里咲）