



# 清峰だより

令和8年5月27日(水)発行  
長崎県立清峰高等学校  
学校通信 第190号  
発行責任者 校長 柳本ますみ  
学校ホームページ  
<http://www2.news.ed.jp/section/seiho-h>

## 体育祭を終えて

保健体育科 体育祭担当 山口 一守

去る4月28日(火)、「第24回清峰高校体育祭」を開催しました。これまでは9月の1週目に開催していた本校体育祭ですが、昨年度より開催時期を早め、4月開催としました。新年度になって新クラスが発表され、さらに入学式で新1年生を迎え入れてすぐ、慌ただしい中で体育祭の準備に取り掛かりました。また、従来までの「赤」・「青」・「黄」の3ブロックに、今年度から「桃」を加えた4ブロック編成になりました。手探りの中で準備を進めていきましたが、そこで助けてくれたのは生徒会や各クラスの体育委員を中心として組織された「体育祭実行委員会」でした。プログラム編成に向けて斬新なアイデアを積極的に出し、これまでの良さを残しつつ、新時代の体育祭を創ってくれたものと思います。今大会のスローガン「四色の個性～この一瞬を宝物に～」に込められた思いの通り、「一瞬にかける思い」を各ブロックが表現し、学校への活力へと繋げていく覚悟を堂々と示してくれたものと思います。

大会当日は、多少雨の心配がありましたが、生徒たちの想いが雨雲を吹き飛ばしてくれました。予定通りにプログラムを消化することができ、清峰高校らしい感動的な体育祭となりました。特に、3年生がリーダーシップを発揮して下級生を導く姿は本当に頼もしく、彼らの成長を感じるとともに、清峰高校の伝統がこのようにして脈々と受け継がれていくのだなと感じました。無限の可能性を秘めている清峰生の底力を示し、多くの人に感動を届けることができたものと確信しています。さらに、閉会式での体育祭実行委員長や体育祭終了後の4人のブロック長から全校生徒へのスピーチが感動的でした。「みんながいたからこそ最高の体育祭にできた」、「清峰高校最高!!!」と周囲への感謝の思いが伝えられました。そして最後はノーサイド。敵、味方を超えて全員で互いの健闘を讃え合い、帽子投げをして第24回清峰高校体育祭のフィナーレとなりました。生徒一人一人の充実感に満ち溢れた表情や、負けて悔し泣きする姿は、まさに青春を謳歌する若人の姿でした。この経験を今後の学校生活で、さらにはこれからの人生で大いに活かしてもらいたいと切に願います。

最後に、保護者の皆様のご理解とご協力に心から感謝いたし、この場を借りてお礼申し上げます。



## 各部門の優勝ブロック

競技の部 青ブロック  
行進の部 青ブロック  
応援の部 赤ブロック  
総合の部 青ブロック



## 体育祭を終えて

青ブロック長 3年 在原 鉄将

生徒の皆さん、体育祭お疲れ様でした。今年も4月開催で短い準備期間でしたが、最高の思い出になったと思います。準備期間中は、楽しさだけでなく、一つになることの難しさを感じることもあり、時には不満が出たり、ぶつかり合うこともありました。ですが、各団、本番に近づいていくにつれ、3学年がまとまるようになり、それで、個性あふれる四色になりました。今回体育祭が成功できたおは、3年生が引っ張っていったのはもちろんですが、1・2年生がキツイ練習にも頑張ってきてくれたからだと思います。ありがとうございました。来年も最高の体育祭にしてください。

赤ブロック長 3年 原田 一葉

体育祭お疲れ様でした。今年も体育祭の日は雨予報で、予定通りに体育祭ができるか不安でしたが、無事に体育祭を終えることができました。練習期間も2週間ほどしかなく、「応援を仕上げることはできるのか」、「1・2年生がちゃんとしてくれるのか」とたくさん不安もありましたが、応援リーダーをはじめ、赤団の皆さんが協力してくれたおかげで、最高の思い出ができました。最後の体育祭が赤団でよかったと思っています。ありがとうございました。

桃ブロック長 3年 栗山 心花

体育祭お疲れ様でした。練習から本番まで、各ブロックのまとまりがどんどん強くなり、みんなで支え合いながら頑張る姿がとても印象的でした。一人ひとりが全力を尽くしてくださったおかげで最高の体育祭にすることができました。ありがとうございました。

黄ブロック長 3年 西宮 陽汰

体育祭お疲れ様でした。今回の体育祭は準備期間が短く、大変なことが多かったのですが、僕は最初の方は焦りがありました。しかし、黄団の皆さんが協力してくれたおかげで、本番は楽しんで、最高の体育祭を作り上げられたと思います。本当にありがとうございました。来年も全員で協力し合って、次こそは、悲願の総合優勝を取ってほしいです。平日開催だったにも関わらず、保護者の方など、多くの方がご観覧くださいました。ありがとうございました。

## ハンドボール部優勝

4月18日(土)19日(日)20日(月)に行われた県高校春季大会で3年ぶりに優勝することができました。2回戦からの登場でしたが初戦から厳しい戦いとなった大会でした。

2回戦は1点差の試合になり、準決勝もなかなか波に乗れない流れだったのですが、自分たちの取り組んできた練習の成果を発揮することができた内容でした。

決勝戦でも苦しい展開が続いたのですが、チーム一丸となり戦い抜くことができました。

高総体でも良い結果が残せるように一枚岩になって励みます。応援よろしくお祈りします!



## 令和8年度長崎県高校総合体育大会（会場等）

※総合開会式は6月5日（金）シーハットおおむらで行われます。  
 ※各部、6月6日（土）の試合（初戦のみ）についてご案内させていただきます。

佐世保地区	ソフトテニス部（男子）	佐世保市総合グラウンド庭球場 2回戦（10：50～）対 西彼農業
	ソフトテニス部（女子）	佐世保市総合グラウンド庭球場 1回戦（10：50～）対 長崎日大
	卓球部	佐世保 東部スポーツ広場体育館 男子1回戦（9：30～）対 創成館、 女子2回戦（12：30～）対 諫早商業と活水の勝者
		平戸市文化センター （女子）団体戦1回戦（10：40）対 長崎商業 （男子）個人戦（14：55～）対 佐世保高専
	バスケットボール部（男子）	佐世保商業高等学校 2回戦（14：30～）対 鎮西学院と海星の勝者
	バスケットボール部（女子）	佐世保東翔高等学校 2回戦（13：00～）対 大村城南と長崎女子商業の勝者
中地区	陸上競技部	長崎県立総合運動公園陸上競技場（諫早） 男子1500m予選（12：10）男子100m予選（13：00） 男子走幅跳（14：15） 女子4×100mR予選（17：40）
		島原市霊丘公園 体育館 男子1立目（10：30頃～） 女子1立目（12：20頃～）
	弓道	シーハットおおむら 個人戦（9：30～）
	バドミントン部	シーハットおおむら 個人戦（9：30～）
	サッカー部	島原市平成町多目的広場A 1回戦（10：00～）対 口加
長崎地区	ハンドボール部	諫早市中央体育館 2回戦（14：15～）対 長崎商業と長崎南の勝者
	バレーボール部	長崎南高等学校 2回戦（13：00～）対 長崎東 vs 向陽の勝者
	水泳	長崎市民総合プール 1500m自由形（13：00～）

応援、よろしくお願いいたします。

## 令和8年度PTA総会

5月9日（土）にPTA総会を開催しました。今年度より午前中に開催し、公開授業から午後の学級懇談会まで、多くの保護者の方々に足を運んでいただきました。また、皆様のご理解、ご協力のもとすべての議案が承認されました。ありがとうございました。今後ともPTA活動へのご協力をよろしくお願いいたします。

### PTA会長あいさつ 会長 古川 薫

新緑がまぶしい季節となりました。保護者の皆さまには、日頃よりPTA活動にご理解と御協力を賜り、心より感謝申し上げます。PTA会長として3年目を迎え、清峰の魅力をあらためて感じるのには、生徒たちが学校行事に真剣に楽しみ、仲間と力を合わせて一つひとつを作り上げている姿です。体育祭や文化祭、部活動など、どの場面でも生徒の主体的な姿が見られ、その成長に大きな頼もしさを感じています。また、行事の際にはたくさんの保護者の皆さまに来て頂き、大変うれしく思っております。学校と家庭がつながり、生徒を温かく見守る環境が、子どもたちの安心感と意欲につながっているのではないのでしょうか。これからも誰もが参加しやすいPTA活動を目指してまいります。どうぞ引き続き、PTA活動へのご支援をよろしくお願い申し上げます。

### 進路指導部より～「高校生の睡眠時間」

進路指導主事 當山暢平

生徒のみなさん、昨日はどれくらい寝ましたか？最近、「睡眠」について調べる機会があったのでみなさんに共有したいと思います。学習成果を高めるためには十分な睡眠が不可欠で、睡眠不足の状態では集中力や判断力が低下し、記憶の定着も不十分になるといわれています。また、影響は学習面だけでなく、運動時の反応が遅れてけがのリスクが高まることも指摘されています。日々の努力の成果を発揮するためにも、睡眠は軽視できない重要な要素ですが、日本の高校生の睡眠状況を見ると、必ずしも十分とはいえません。文部科学省の調査では、高校生の約47%が午前0時以降に就寝しており、さらに「睡眠が不足している」と感じている生徒は約3人に1人にのぼります。また、別の調査では高校生の平均睡眠時間は約6時間台にとどまり、本来望ましいとされる8～10時間に達していない実態も明らかになっています。この背景には、思春期特有の体内時計の変化により夜型化しやすいことに加え、スマホの利用が影響しています。特に就寝前のスマホ使用は、脳を刺激するとともに、画面の光によって眠気を妨げる要因となります（SNSのメンタルへの影響も心配です）。十分な睡眠を確保することは、学習面（ひいては進路面）・部活動の成果に直結します。スマホの使い方に注意し、「しっかり寝ること」を意識して、心身ともに充実した高校生生活を送ってほしいと思います。

### ハイスクール茶会

5月16日（土）ハウステンボスで行われたハイスクール茶会に茶道部員8名が参加し、茶箱卯の花点前をいたしました。当日は、4席合わせて140名近くのお客様が来場していただきました。

お茶席にお越しくくださった皆様、お世話になった長崎国際大学とハウステンボスの皆様、どうもありがとうございました。



### 行事予定 6月

2日（火）系列ガイダンス【全体③】  
 3日（水）内科検診【2-3、2-4/3年】  
 4日（木）代休 5日（金）高総体開会式  
 6日（土）～9日（火）高校総体 10日（水）代休  
 11日（木）朝補習再開・高総体報告会  
 12日（金）情報メディア教室  
 13日（土）対外模試【3年～14日】公務員模試【3年】  
 15日（月）考查時間割発表、補習本日まで  
 16日（火）科目選択ガイダンス1年【1】  
 外部講師による探究学習講話・2年  
 18日（木）科目ガイダンス1年【2】  
 陸上インターハイ予選（～21日）  
 19日（金）ハンドボール九州大会（～22日）  
 20日（土）学校説明会  
 21日（日）ビジネス計算実務検定  
 22日（月）第1回定期考查【～26日】  
 27日（土）小論文模試【3年】 28日（日）簿記実務検定  
 29日（月）補習再開 30日（火）マナー講話3年