



たんぽぽ



**仲間とつかんだ全国の舞台！
男女バスケット部、ウィンターカップ出場決定！** (P16)



**ゴルフ部
佐藤小洛
日本一**
(P3)

**藤森海斗
日本ハム
ファイターズから
5位指名**
(P7)



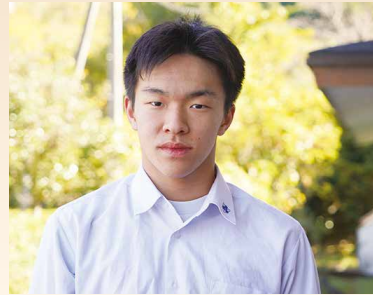


第20回ジュニアジャパンカップ
男子シングルスU17で林くん3位入賞

11月21日から24日にかけて、宮崎県宮崎市の生目の杜運動公園テニスコートにて「第20回ジュニアジャパンカップ」が開催され、本校からはU14に山本悠人くん（2年1組）、U17に福見優心くん（5年特進I）と林寿李稀くん（4年C組）の3名が出場しました。男子シングルスU17では、林寿李稀くんが持ち前の粘り強いストロークと安定した試合運びで勝ち進み、見事第3位に輝きました。林くんは「優勝できそうだっただけに、とても悔しく思っています。次こそは必ず優勝できるよう、これからも練習に励みます」と語り、次への意気込みを見せてくれました。

柳本くん 世界ジュニアユース卓球大会出場

ITTF 世界ユース選手権大会 2025 ルーマニア大会が11月23日から30日にルーマニアのクルジュ=ナポカで行われ、柳本進太郎くん（3年2組）が日本代表として選ばれベスト8の成績を収めました。柳本くんは「自分が勝っていたらもっと上に行けた。これからもっと練習して世界で通用する選手になりたいです」と話していました。



ユニクロ日本ジュニアカップ

佐藤さん 個人優勝

ユニクロ日本ジュニアカップ（12月2日～4日 / 宮崎県 トム・ワトソンゴルフコース）で、佐藤小洛さん（6年英語）が個人の部で見事優勝しました。「高校最後にずっと目標にしていた大きな大会のタイトルを獲得することができて本当にうれしかったです」と喜びを語りました。また、団体戦では四国代表チームの一員として森本寿叶さん（4年C組）も出場し、チームは第4位という素晴らしい成績を収めました。

齋藤くん・立川さん 国際大会で男子優勝・女子2位に貢献

8月25日から27日まで、中国内モンゴル自治区包頭市で「日中韓ジュニア交流競技会」が開催され、本校卓球部から齋藤俊太郎くん（6年中国語）と立川釉菜さん（5年中国語）が日本代表に選ばれました。試合の結果、日本代表は男子が中国などを破り見事優勝、女子は健闘し2位という成績を収めました。

齋藤俊太郎くん

「日本とプレースタイルや体格が違う選手が多く、パワーでは劣っていましたが、その分、細かい技術を駆使することで勝利につながれたと思います。海外の選手との交流もでき、これからの成長につながる良い経験になりました」



立川釉菜さん

「海外での試合はボールや回転が日本と違い、日本でのプレーがそのまま通用しない場面が多くありました。この経験を生かして、海外でも通用する選手になりたいと思います」



日本代表として躍動 木本くん全勝で優勝に貢献

8月23日から29日まで、中国内モンゴル自治区で開催された「第33回日・韓・中ジュニア交流競技会」において、本校ソフトテニス部の木本琉偉くん（6年特進I）が日本代表に選ばれました。木本くんは全戦全勝の活躍で、チームの優勝に大きく貢献しました。



木本琉偉くん

「雰囲気としては、今までに感じたことのない重たい空気があり緊張しましたが、チームメイトは昔から対戦してきました。この経験を生かして、海外でも通用する選手になりたいと思います」

ソフトテニス高校冬季大会



高知県高等学校ソフトテニス冬季大会 11月15日、16日 INOUE・東部スポーツパークテニスコートで行われ男女団体が優勝し、個人でも優秀な成績を収めました。

男子団体戦 優勝

福見優心・林寿李稀、添田玲音（4年特進）、前川遼（4年C組）、百々哲也（4年D組）・石田夏稀（4年C組）、野本旺莉（5年特進I）・ショート・アンセル（5年特進I）、天野晃磨（4年C組）・宮岡海吏（4年特進）

女子団体戦 優勝

弘瀬美咲（5年C組）、瀧本千宝（5年C組）、岡部こころ（5年特進I）、山本愛結奈（5年特進I）、川口夕奈（4年C組）、小林杏（4年C組）、坂吉愛美（4年D組）

男子個人戦

優勝 福見優心・林寿李稀

準優勝 百々哲也・石田夏稀

3位 天野晃磨・宮岡海吏

女子個人戦

3位 川口夕奈・山本愛結奈

3位 瀧本千宝・坂吉愛美



カヌー部岡村さん チェコでの 国際大会に日本代表として挑む



2025 カヌースプリントオリンピックホープスがチェコ共和国ラシセで9月18日～から21日に行われ、カヌー部岡村明咲さん（4年特進）が日本代表として出場しました。

【大会結果】

U15 女子カヤックシングル 200mB 決勝 6位

藤森くん U18日本代表として世界の舞台へ

9月5日から14日にかけて沖縄で開催された「第32回WBSC U18 野球ワールドカップ」に、本校高校野球部の藤森海斗くん（6年A組）が日本代表選手として出場しました。藤森くんは大会を通して、堅実な守備と力強い打撃でチームの準優勝に大きく貢献しました。

藤森くんは大会を振り返り、「他の国のピッチャーは球威や変化球の質が全く違って、ストレートも速さに加えて動きがあり対応に苦戦しましたが、打つポイントをしっかり決めて見極めて振るように心がけました。チーム全員が“世界一になる”という同じ目標を持っていたので、まとまりのあるチームでした。この経験を生かして次のステップに進んでいきたいと思います」と語っていました。



四国カヌー新人大会



第 21 回四国高等学校カヌー新人大会が 10 月 19 日、坂出市府中湖カヌー競技場で行われ岡村明咲さんが女子カヤックシングル 500m で優勝しました。

女子カヤックシングル 500m 優勝 岡村明咲
男子カヤックシングル 500m 4 位 佐竹海頼 (4 年中国語)

カヌーインターハイ



令和 7 年度全国高等学校総合体育大会カヌー競技大会
第 41 回全国高等学校カヌー選手権大会がカヌーパークみさとカヌーレ IMAI で 8 月 2 日から 5 日に行われました。

男子カヤックシングル 200m 準優勝 堅田一成

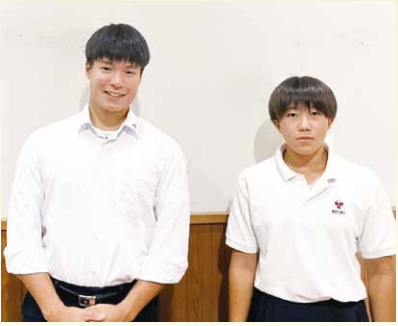


ソフトテニスインターハイ

全国高等学校総合体育大会ソフトテニス競技大会、全日本高等学校ソフトテニス選手権大会が 7 月 25 日から 27 日に山口県宇部市中央公園テニスコートで行われ団体・個人で 5 位に入賞しました。

【男子団体】 5 位
三田勇人 (6 年 C 組)・西山友晴 (6 年 D 組)、福島惇 (6 年特進 I)・木本琉偉、福見優心・林寿李稀
【男子個人戦】
5 位 三田勇人・西山友晴

国民スポーツ大会カヌー



第 79 回国民スポーツ大会 カヌー競技 10 月 3 日～ 6 日、滋賀県 東近江市 伊庭内湖特設カヌー競技場で行われ、本校からは堅田一成さんと岡村明咲さんが出場しました。

【大会結果】 男子カヤックシングル 200m 7 位 堅田一成
女子カヤックシングル 500m 5 位 岡村明咲
女子カヤックシングル 200m 5 位 岡村明咲

ソフトテニス中学冬季大会

高知県中学校ソフトテニス冬季大会が 11 月 1 日・2 日、INOUE・東部スポーツパークテニスコートで行われ団体優勝、個人戦でも優秀な成績を収めました。



男子団体戦 優勝
伊藤一志 (2 年 2 組)・佐藤和哉 (2 年 2 組)
山本悠人・景山成 (1 年 2 組)
男子個人戦
優勝 伊藤一志・佐藤和哉
準優勝 山本悠人・景山成

国民スポーツ大会ソフトテニス

第 79 回国民スポーツ大会わた SHIGA 輝く国スポ長浜市ソフトテニス競技会が 10 月 5 日、6 日に長浜城テニスガーデンで行われ、少年男子で 5 位入賞の成績を収めました。



福見優心・林寿李稀・福島惇・木本琉偉・加藤歓基 (6 年特進 I)

空手中学生全国選抜出場へ

第 40 回高知県中学生空手道選手権大会が高知県立武道館で 11 月 22 日に行われました。

【団体】
女子団体形 優勝
男子団体組手 優勝
女子団体組手 準優勝



【個人】
中学 1 年生男子個人形 3 位 谷本優仁 (1 年 1 組)
中学 1 年生女子個人形 優勝 本田彩楽 (1 年 1 組)
3 位 竹内千智 (1 年 1 組)
中学 2 年生男子個人形 優勝 半谷来緒 (2 年 1 組)
中学 2 年生女子個人形 優勝 馬場琴心 (2 年 1 組)
3 位 浅田煌 (2 年 2 組)
中学 3 年生男子個人形 優勝 横田竜 (3 年 1 組)
準優勝 伊勢田武典 (3 年 1 組)

中学 3 年生女子個人形 優勝 加島陽桜莉 (3 年 1 組)
中学 1 年生男子個人組手 3 位 谷本優仁
中学 2 年生女子個人組手 優勝 浅田煌
準優勝 馬場琴心
中学 3 年生男子個人組手 優勝 横田竜
準優勝 伊勢田武典
中学 3 年生女子個人組手 3 位 加島陽桜莉

左記の個人戦中学 1 年生、2 年生は 3 月 27 日から 29 日に行われる全国中学生空手道選手権に出場します。

全中カヌー

JOC ジュニアオリンピックカップ令和 7 年度全国中学生カヌースプリント選手権大会が 7 月 24 日～ 27 日に香川県坂出市府中湖カヌー競技場で行われました。



男子カナディアンシングル 500m 3 位 楠瀬希昇 (3 年 2 組)

日本カヌースプリントジュニア選手権

2025 年度日本カヌースプリントジュニア選手権大会が 8 月 19 日から 22 日、山梨県 富士河口湖町精進湖カヌー競技場で行われました。



男子カヤックシングル 200m 3 位 堅田一成 (6 年特進 I)
女子カヤックシングル 200m 準優勝 岡村明咲

全中ソフトテニス

令和 7 年度全国中学校体育大会、第 56 回全国中学校ソフトテニス大会が 8 月 19 日～ 21 日、パークドーム熊本で行われ団体・個人ともに 5 位に入賞しました。



【男子団体】 5 位
柴崎雄斗 (3 年 2 組)・大平庚真 (3 年 1 組)、山本悠人・福見哉太 (3 年 2 組)、田代恭太郎 (3 年 2 組)・宮武伊織 (3 年 2 組)、尾鼻珠史 (3 年 2 組)・市野燦汰 (3 年 2 組)
【男子個人戦】
5 位 柴崎雄斗・大平庚真

須崎市表彰

第56回 須崎市表彰



第 56 回須崎市表彰
授与式が須崎市立市民文化会館で 11 月 3 日に行われ、本校生徒個人・団体が表彰されました。

- 【市長特別表彰】
柳本進太郎
- ・第 29 回アジアユース卓球選手権大会 U15 男子団体 3 位 吉田璃乃（4 年中国語）
 - ・JOC ジュニアオリンピックカップ 2023 年全国卓球選手権大会 14 歳以下優勝
 - ・2024WTT ユースコンテンダー香港 U15 女子シングルス優勝
 - ・第 28 回アジアユース卓球選手権大会 U15 女子団体 3 位 木本琉偉
 - ・第 19 回ジュニアジャパンカップ U17 男子ダブルス優勝 藤森海斗
 - ・第 32 回 WBSCU18 野球ワールドカップ準優勝 中学女子卓球部
 - ・第 26 回全国中学選抜卓球大会女子団体優勝 高校男子ソフトテニス部
 - ・第 38 回高松アゼリアカップ高校選抜ソフトテニス国際大会優勝 高校野球部
 - 第 78 回国民スポーツ大会優勝

本校野球部・藤森海斗君がプロの舞台へ

10 月 23 日に行われたプロ野球ドラフト会議で本校野球部の藤森海斗君が北海道日本ハムファイターズより 5 位指名を受けました。

藤森君は、幼いころから地元・北海道の球団に憧れを抱いており、指名の瞬間には満面の笑みを見せました。「日本ハムファイターズに選ばれて、北海道出身で憧れていた球団なのでうれしかったです。プロ野球選手になることを夢見ていたので、これからはずっと上を目指して頑張ります」と、これからの決意を力強く語りました。

さらに 10 月 28 日には、球団スカウト 2 名が本校を訪れ、藤森君へ指名の挨拶が行われました。

藤森君は「自分の長所は全力でやること。体づくりや技術はまだですが、全力で取り組むことは変わらずにやっていきたいです」と意気込みを新たにしました。

空手高校冬季大会



- 【個人】
- | | | |
|----------------|-----|----------------|
| 女子個人形 | 3 位 | 須恵みゆう（4 年 C 組） |
| 男子個人形 | 準優勝 | 松本涼太（4 年 D 組） |
| 男子個人形 | 3 位 | 林武聖（4 年 C 組） |
| 女子個人組手 -48kg 級 | 準優勝 | 横山仁子（4 年中国語） |
| 女子個人組手 -53kg 級 | 優勝 | 須恵みゆう |
| 女子個人組手 -59kg 級 | 優勝 | 竹内実麻（5 年英語） |
| 女子個人組手統合戦 | 優勝 | 須恵みゆう |
| 女子個人組手統合戦 | 3 位 | 竹内実麻 |
| 男子個人組手 -55kg 級 | 準優勝 | 野口航平（4 年 D 組） |
| 男子個人組手 -61kg 級 | 優勝 | 辻岡季也（5 年 C 組） |
| 男子個人組手 -68kg 級 | 優勝 | 池 巧（5 年 C 組） |
| 男子個人組手 -68kg 級 | 準優勝 | 川島海二（4 年特進） |
| 男子個人組手 +76kg 級 | 優勝 | 竹内大智（4 年中国語） |
| 男子個人組手 +76kg 級 | 準優勝 | 安岡煌人（5 年 C 組） |
| 男子個人組手統合戦 | 優勝 | 辻岡季也 |
| 男子個人組手統合戦 | 準優勝 | 池 巧 |
- 【団体戦】
- | | |
|--------------|-----|
| 男子団体形 | 準優勝 |
| 女子団体組手（3 人制） | 準優勝 |
| 男子団体組手（5 人制） | 優勝 |

令和 7 年度高知県高等学校空手道冬季大会が高知県立武道館で 11 月 3 日に行われました。

ゴルフ黒潮ジュニア 森本さん優勝

8 月 1 日、第 25 回黒潮ジュニア選手権「中学生男子の部」「中学生女子の部」「高校生女子の部」が Kochi 黒潮カントリークラブで行われました。



- 【高校生女子の部】
優勝 森本寿叶 66（32 34）

四国ジュニアゴルフ選手権 佐藤さん優勝

第 34 回四国ジュニアゴルフ選手権大会が 10 月 26 日、屋島カントリークラブで行われました。この日は、霧のためスタートが 2 時間遅れとなりました。（高校生はハーフ競技となりました）



- 高校女子優勝 佐藤小洛 33
高校女子 4 位 森本寿叶 37
中学女子 3 位タイ 須藤弥勒（2 年 2 組）75（37 38）
中学男子 7 位 宮本佳（3 年 2 組）81（40 41）

秋祭り

体育祭終了後には、恒例の「秋祭り」が行われました。各クラブが食べ物や体験型のブースを出店し、生徒や保護者の皆さんが思い思いに買い物や交流を楽しみました。会場には笑顔があふれ、活気に満ちた雰囲気に包まれました。

フィナーレでは、明徳のグラウンドに大きな花火が打ち上げられ、夜空を彩りました。

生徒たちにとって、仲間と過ごした楽しい時間が心に残る素晴らしい一日となりました。



第50回体育祭



10 月 10 日、秋晴れのもと、第 50 回体育祭が本校グラウンドで開催されました。

今回は、オーストラリアの姉妹校であるヘイルスクールの生徒に加え、この体育祭への参加のために来校してくれた TAS の生徒の皆さんも一緒に参加しました。

生徒たちは黄色チームと緑チームに分かれ、100m 走や明徳ならではの特色ある競技に全力で取り組みました。会場には笑顔と声援があふれ、仲間とともにスポーツを楽しむ姿が印象的でした。

中でも一番の盛り上がりを見せたクラブ対抗リレーでは、どのクラブもバトンをつなぐたびに一致団結した力強い走りを見せてくれました。

ライオンズスポーツ賞表彰式



この 1 年間、スポーツで活躍した中学生を称える「ライオンズスポーツ賞」の表彰式が 12 月 2 日、三翠園で行われました。

- 【団体】
- 男子卓球部 3 位（全国中学選抜大会）
 - 女子卓球部優勝（全国中学選抜大会）
 - 男子ソフトテニス準優勝（都道府県対抗全日本中学生大会）
- 【個人】
- 男子ダブルス準優勝 福見哉太・山本悠人（道府県対抗全日本中学生大会）
 - カデット男子 14 歳以下シングルス 3 位 柳本進太郎（全日本選手権）
 - 男子カナディアンシングルス 3 位 楠瀬希昇（JOC ジュニアオリンピックカップ全国中学生大会）



・9月18日から24日まで、インドネシアの姉妹校・ブキットシオン高校から、生徒24名と引率2名が本校を訪れ短期研修を行いました。
滞在中は、日本語の授業や日本人生徒との交流会、華道体験など、学内でさまざまな学習活動に取り組みました。さらに、高知県内の観光名所を巡ったり、お好み焼き作りに挑戦しました。



・9月22日から10月20日にかけて、オーストラリアの姉妹校ヘイルスクールより男子生徒12名が来校し、本校での学校生活やクラブ活動、寮生活を通じて、日本文化や日本語への理解を深めました。
ヘイルスクールは、1858年に創立された西オーストラリアで最も歴史ある名門男子校であり、本校とは2023年に姉妹校提携を結びました。これにより、両校の生徒が相互に留学体験を行い、異文化理解を深める機会が設けられています。
ブキットシオン高校とヘイルスクールも交流し、本校体育館でバスケットボールなどを楽しみました。

姉妹校から短期留学



・10月8日から11日には、オーストラリアの姉妹校TAS高校から生徒13名と引率2名が体育祭に参加するために来校しました。体育祭では、クラブ対抗リレー文化系クラブ決勝に男子はTAS&ヘイルチーム、女子はTASチームが参加し男女とも優勝しました。



・11月6日から12月20日にかけて、姉妹校であるオーストラリア・PLC シドニー高校から13名の生徒が来校し、約6週間にわたり本校での学校生活を体験しました。
来校した生徒たちは、日本語の授業を中心に学びながら、茶道や書道といった日本文化の体験学習にも積極的に参加しました。また、週末にはミカン狩りやにこ淵など、高知県の観光名所を訪れ、地域の自然や文化に親しむ機会を得ました。
滞在期間中は、本校の生徒と同じ寮で生活し、放課後はクラブ活動にも参加。スポーツや文化部の活動を通して明徳生と交流を深め、笑顔の絶えない国際交流となりました。

スポーツDX

9月18日(木)・19日(金)の2日間、DXハイスクール推進事業の取り組みとして、麗澤大学の先生方をお招きし、スポーツデータサイエンスをテーマにした出前授業を行いました。昨年度から継続している取り組みで、今年も総合的な探究の時間を活用し、高校2・3年生の生徒たちが参加しました。

◆1日目：スポーツとデータのつながり

初日は、2年目の履修継続として、本校野球部のデータの一例に、スポーツを科学的に捉える視点について学びました。最後は、学内プレゼンテーション発表会を行い、優秀チームには、麗澤大学から、お菓子のプレゼントがあり、盛り上がりしました。普段はプレーする側の生徒も、「数値で見えるスポーツの面白さ」に驚いた様子で、講師の先生の話に熱心に耳を傾けていました。ある生徒は「データを見ると、自分が普段意識していない部分がプレーに影響していると分かり、スポーツの奥深さを感じました」と感想を語ってくれました。



◆2日目：Excelで実際に分析

2日目は、1年目の履修生徒が、普段は麗澤大学オンライン学習をしていますが、この日は対面で、演習を含めた講義を行いました。Excelを使った実習では、相関係数(CORREL関数)の計算を題材に、配布データを入力して関数の操作を体験しました。iPadやパソコンを交代で使いながら、友達と一緒に「ここはこうかな?」と声を掛け合い、協力してデータを入力する姿があちこちで見られました。「最初は難しいと思ったけど、みんなでやると意外に楽しくて、Excelが身近に感じられました」「スポーツのデータを自分で計算してみると、普段の競技が一気に現実味を帯びました」といった声もあがり、学びがぐっと深まったようです。



◆これからの挑戦

今回の授業で学んだことは、年度末に予定している「健康アプリ開発」の校内発表会につながっていきます。さらに優秀なグループには、麗澤大学の発表会のチャンスも用意されています。生徒たちは「次は自分たちのアイデアを形にしたい」「大学で発表できるように頑張りたい」と意欲的。これからの挑戦が楽しみです。

中3オーストラリア研修

11月30日から12月14日まで、本校の中学3年生18人がオーストラリア研修に向けて出発しました。研修期間中、生徒たちは現地の姉妹校を訪問し、英語の授業をはじめ、さまざまなアクティビティに参加しました。また、ホームステイでは現地の家庭に温かく迎えられ、日常生活を通じて異文化を肌で感じる貴重な体験を積むことができました。
今回の研修は、生徒たちが国際社会に目を向け、「世界の中の自分」を見つめる大切な機会となりました。



グローバルDX 出前授業



9月11日・12日、4年英語コースと6年英語コースを対象に、麗澤大学外国語学部の小田理代准教授をお招きし、「グローバルDX出前授業」を行いました。
1日目は、AIやVRの利点、デジタル時代に求められる語学力について学び、Google Earthの基本操作やグループでの役割分担を行いました。
2日目にはグループごとにプロジェクトを発表。実際に留学した生徒は現地の学校や思い出の場所を紹介し、その他のグループは観光地や食文化、ホテルなどをGoogle Earthを活用して英語でプレゼンしました。また、VRゴーグルを実際に装着する体験も行いました。小田先生からは「短時間でGoogle Earthを使いこなし、個性を活かした素晴らしい発表でした」と高い評価をいただきました。



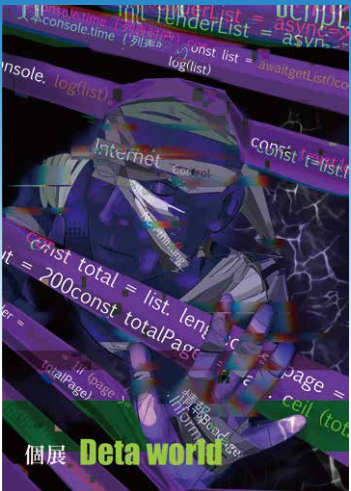
美術部県展入選

第79回県展の結果発表が9月30日にあり、2人の生徒が入選しました。

グラフィックデザイン部門
入選 孫 熙智(6年特進Ⅱ)
入選 ビャンバドルジ ウレムジ オユタ(6年日本語Ⅱ)

台湾樹人へ 短期留学

台湾の姉妹校樹人医療管理専科学校へ4人の生徒が短期留学に行きました。(11/25から12/5)
留学したのは、中井華菜さん(4年D組)、石元愛美さん(4年特進)、松浦希明さん(4年英語)、Suenaga Alikeさん(4年英語)です。留学先では、現地の授業に参加するなど、積極的に取り組みました。休日は、樹人の生徒たちと観光を楽しむなど異文化交流を深めながら、台湾での学びを広げる貴重な経験となりました。



留学生入学式

10月29日、本校研修会館で10月入学生の入学式が行われました。寄本校長は、「本日はご入学おめでとうございます。今年は中国・モンゴル・タイ・ベトナム・韓国・メキシコ・日本の7つの国と地域から、多彩な仲間が明德に集いました。少人数でお互いの顔がよく見える式となり、新たな一歩を共に踏み出せたことを嬉しく思います。これからの学校生活では、「感謝・挨拶・掃除・時間厳守」を大切に、明るい笑顔と前向きな姿勢で日々を過ごしてください。言葉が十分でなくても、自分の想いを伝える努力を続けましょ



う。困ったことがあれば、先生や先輩がすぐそばで支えてくれます。日本語の学習を重ねながら、将来の進学や夢の実現へ向けて努力を重ねていきましょう。明德義塾は、皆さん一人ひとりを温かく見守りながら、生活と学びの両面で成長を支援していきます」と式辞を述べました。

在校生を代表して新地海人くんは「新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新しい環境での生活に不安もあるかもしれませんが、この学校には皆さんを支える先生方や温かい仲間がいます。互いの文化や考えを分かち合いながら、多くの経験を積み、素晴らしい友情を育んでいきましょう。明德義塾で過ごす時間が、皆さんにとってかけがえのない日々となることを願っています」と歓迎の言葉を送りました。

最後に新入生を代表して、任 馨霏（ニンケイヒ）さんが「新入生代表としてご挨拶できることを光栄に思います。父が日本で働いていた影響もあり、私もこの美しい国で学び、成長したいという思いから留学を決意しました。初めての海外生活に不安もありますが、明德義塾での新しい出会いや学びを大切に、困難に負けず努力を重ねていきます。日本語の上達を目指しながら、充実した学校生活を送りたいと思います」と力強く決意を述べました。

奥四万十観光大使委嘱状交付式

9月19日、本校研修会館で奥四万十観光大使委嘱状交付式が行われました。これは奥四万十高知のインバウンド事業として本校の留学生が2年間観光大使になり世界に発信していくものです。今回選ばれたのは、スウントマーライ タラテープくん（タイ）、ラチャグサ スパナットくん（タイ）、リュウカンジュくん（中国）、インタウォンサップ チャヤダさん（タイ）、シャギョウゲイさん（中国）、ソウウカさん（中国）、チョウキントウさん（中国）、チョンドンヒョンくん（韓国）、ハイショウケツくん（中国）、倉持裕昇くん（韓国）、アマルバヤスگران エゲシグレんさん（モンゴル）、アヤンガオラル オンダラハさん（モンゴル）、ヘレルンバヤル グンジドマーさん（モンゴル）、リンウェイヤン ウィンくん（ミャンマー）、チェジュンくん（韓国）の15人です。

池田代表からは、観光大使としてこれまでに体験された奥四万十の魅力をたくさんの方に発信していただきたいとお言葉をいただきました。

生徒を代表してインタウォンサップ チャヤダさんは、「奥四万十での研修は、楽しさだけでなく多くの学びや気づきのある貴重な経験でした。訪れた場所ごとにストーリーがあり、高知らしさや自然の豊かさ、人のあたたかさを感じました。こ

の魅力をタイや他の国の友達にも伝え、広める架け橋になればたらうれしいです」と述べました。

最後に濱田教頭から、ラフティングや、かご漁、地元の食事など様々な体験をして奥四万十の魅力を知ることが出来たと思います。皆さんが10人に伝えれば150人の人が奥四万十のことを知ることができます。これから2年間大使としてぜひPRしてもらいたいと挨拶しました。

明德の留学生たちが観光大使を務めるのは今年で4代目になります。委嘱された生徒たちにはそれぞれ観光大使の名刺200枚と外国語版の奥四万十観光ガイドブックが渡されました。



いのちのレッスン(5年生)



11月12日、研修会館で5年生を対象に「いのちのレッスン」が行われました。非行防止教室 SNS の使い方（インターネットを用いた犯罪について）について須崎警察署スクールサポートセンター・西川 典江様より講話がありました。

講話では、スマートフォンや SNS、オンラインゲームの正しい使い方と、それらに潜む危険性について学びました。

講師は、WHO（世界保健機関）がゲーム依存を病気として認定していることを紹介し、依存が心身や生活に深刻な影響を及ぼす可能性があることと警告しました。課金トラブルや生活リズムの乱れ、暴言や暴力など、ゲームやネットをめぐる具体的な問題にも触られました。

また、SNS への投稿や写真・動画の扱い方によって、住所や学校が特定されたり、犯罪や詐欺に巻き込まれたりする危険性があることが説明されました。さらに、わいせつ画像の送受信が犯罪にあたること、軽い気持ちでの行動が退学や逮捕につながる可能性があることも強調されました。

最後に講師は、「命と未来を守るために、『情報を載せない・関わらない・相談する』姿勢を大切にしてほしい」と呼びかけ、困ったときには大人や警察、サポート機関に相談するよう伝えました。

生徒たちは真剣な表情で話に耳を傾け、スマートフォンやインターネットとの正しい付き合い方について考える貴重な機会となりました。

災害避難訓練

11月5日、本校堂ノ浦キャンパスで総合防災避難訓練が行われました。今回の訓練は、高知県沖でマグニチュード8.4、震度7の地震が発生し、津波警報が発令された状況を想定して実施されました。訓練は9時40分から12時25分まで行われ、まず職員が消火栓や発電機の取り扱いについて事前指導を受けたのち、2限目開始直後の地震発生を想定した避難がスタート。生徒は落ち着いて第1グラウンドへ避難し、負傷者確認や情報伝達の流れを確かめました。

避難後は、煙体験・負傷者救護・水消火器訓練・起震車体験の4班に分かれて実践的な研修を実施。特に起震車での震度7体験は、生徒たちに災害の危険性を実感させる貴重な機会となりました。

訓練の最後には須崎市消防隊より講評があり、「いざという時には、日頃の訓練の積み重ねが大切」との言葉が述べられました。生徒代表は「命を守るための大切な知識を学べた」と感謝を述べ、日頃から防災意識を高める決意を新たにしました。

また竜キャンパスでは11月7日、13時50分に地震が発生した想定で避難訓練を実施しました。揺れが収まるまで約1分半ほど身の安全を確保した後、速やかに避難を開始しました。

池下先生からは、「今回は訓練のため少し時間をかけましたが、実際の災害時には、さらに早く避難できるよう行動しましょう。」また、土佐市が備蓄

している非常食や防災用品の説明もあり、万が一の際に備えて日ごろから準備しておくことの大切さを学びました。最後に吉田教頭から、「どんな時でも“ここに必ず集まる”ということを忘れないでください。」

実際の災害時には、人を助ける余裕がないほど混乱する可能性があります。まずは自分の安全を最優先にし、避難経路を確認しながら、必ず指定の集合場所に集まることが大切であると話がありました。

また、もし大きな災害が発生した場合には、地域の住民の方々や先生方と協力して、この場所で生活することも考えられます。

「災害は起きないのが一番ですが、万が一に備え、いつでも“ここに避難する”という意識を持っておきましょう」との言葉で締めくくられました。

生徒たちは真剣な表情で先生の話聞き、防災意識を改めて感じていました。



高校修学旅行

11月25日(土) 11月26日(日) 11月27日(月) 11月28日(火)		11月29日(水)
11月25日(土)	11月26日(日)	11月27日(月)
11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)
11月31日(金)	12月1日(土)	12月2日(日)
12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)
12月6日(木)	12月7日(金)	12月8日(土)
12月9日(日)	12月10日(月)	12月11日(火)
12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)
12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)
12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)
12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
12月27日(土)	12月28日(日)	12月29日(月)
12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)
1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)
1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)
1月8日(土)	1月9日(日)	1月10日(月)
1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)
1月14日(金)	1月15日(土)	1月16日(日)
1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)
1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)
1月23日(日)	1月24日(月)	1月25日(火)
1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)
1月29日(土)	1月30日(日)	1月31日(月)
2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)
2月4日(金)	2月5日(土)	2月6日(日)
2月7日(月)	2月8日(火)	2月9日(水)
2月10日(木)	2月11日(金)	2月12日(土)
2月13日(日)	2月14日(月)	2月15日(火)
2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)
2月19日(土)	2月20日(日)	2月21日(月)
2月22日(火)	2月23日(水)	2月24日(木)
2月25日(金)	2月26日(土)	2月27日(日)
2月28日(月)	2月29日(火)	2月30日(水)



11月25日から28日まで高校2年生が関東方面への修学旅行に行ってきました。

初日は「警視庁見学」と「JAL 見学」の2班に分かれて行動しました。警視庁では、通信指令センターや警察参考室を見学し、日々の安全を守る仕事について理解を深めました。JAL では、整備施設の見学や練習機への搭乗体験を通して、航空業界の仕事に触れました。

2 日目は浅草や東京スカイツリー、上野公園など都内の名所を巡り、歴史や文化に親しみました。夜は「ルミネ the よしもと」でお笑いライブを鑑賞し、笑いに包まれた一日となりました。

3 日目は東京ディズニーシーでアトラクションやショーを満喫し、仲間との思い出を深めました。

最終日は横浜中華街や山下公園を散策し、充実した 4 日間の行程を締めくくりました。



土佐市つな一ででお茶会に参加

また、11月29日には、土佐市つな一で行われたお茶会に山本朝日くん、池上太陽くん、新地海人くん(6年B組)、新城宏太朗くん(6年B組)が参加しました。

この日のために、短期留学生 PLC の生徒たちとともに練習を重ねてきたこともあり、本番では落ち着いた様子でお点前を受けることができました。

生徒たちは「緊張したけれど楽しかった」「良い経験になった」と笑顔で感想を語っていました。



鵬翔竜吟友会 創立15周年記念大会に本校生が参加

11月16日、鵬翔竜吟友会創立15周年記念大会が高知プリンスホテルにて開催されました。本校からは、NIPPON クラブの蔭聖函くん(4年日本語Ⅱ)、熱亜徳海力利くん(4年日本語Ⅱ)、匡宇哲くん(5年D組)に加え、助っ人として高校野球部の山本朝日くん(6年A組)、池田佑二くん(6年B組)、平井麗朱くん(6年B組)、高校サッカー部の池上太陽くん(6年B組)が参加しました。

大会では、ベテランの出演者による迫力ある詩吟が披露される中、生徒たちは緊張しつつも、それぞれが精いっぱい吟を披露しました。NIPPON クラブの生徒たちは「これからもさらに技を磨きたい」と意欲を見せており、助っ人で参加したメンバーにとっても、普段経験できない貴重な機会となりました。



生徒代表	続木 虎太郎 (5年B組)
本校寮会長 (副代表)	福見 優心 (5年特進Ⅰ)
女子寮会長 (副代表)	小橋 萌加 (5年中国語)
養徳寮会長 (副代表)	清水 一樹 (5年特進Ⅰ)
通学生代表 (本校)	田村 桜大 (5年B組)
通学生代表 (竜)	高橋 弥希 (5年特進Ⅰ)
本校寮副会長	入江 大翔 (5年B組)
女子寮副会長	財津 璃愛 (5年C組)
養徳寮副会長	泥谷 洋助 (5年C組)
留学生代表 (男子)	倉持 裕昇 (5年特進Ⅱ)
留学生代表 (女子)	アヤンガオラル オンダラハ (5年特進Ⅱ)
書記	青井 里穂 (5年中国語)



令和7年度遠足



学年	行先
1年生	のいち動物公園、かつお船(薫焼き体験)
2年生	のいち動物公園、かつお船(薫焼き体験)
3年生	龍河洞、野市動物園
4年生(総合)	カツオのたたき体験(土佐久礼)
4年生(日本語)	のいち動物園、サニーアクシス南国
4年生(竜)	ゆとりすとパークおおとよ
5年生(総合)	高知城、帯屋町
5年生(日本語)	のいち動物園、サニーアクシス南国
5年生(竜)	ゆとりすとパークおおとよ
6年生(総合・竜)	レオマワールド
6年生(日本語)	ゆとりすとパークおおとよ
10月生(日本語)	龍河洞、フジグラン野市店

中学修学旅行

11月19日から21日までの3日間、中学3年生が京阪神方面へ修学旅行に出かけました。仲間との交流や見学学習を通して、多くの体験を重ねる充実した行程となりました。

日	日	行	行	行	行
11月19日(土)	11月20日(日)	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)
11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)
11月31日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)
12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)
12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)	12月17日(日)
12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)
12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)
1月5日(金)	1月6日(土)	1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)
1月11日(金)	1月12日(土)	1月13日(日)	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)
1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)
1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)
1月29日(金)	1月30日(土)	1月31日(日)	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)
2月4日(金)	2月5日(土)	2月6日(日)	2月7日(月)	2月8日(火)	2月9日(水)
2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)
2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)
2月22日(金)	2月23日(土)	2月24日(日)	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)
2月28日(金)	2月29日(土)	2月30日(日)	3月1日(月)	3月2日(火)	3月3日(水)
3月4日(金)	3月5日(土)	3月6日(日)	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)
3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)
3月16日(金)	3月17日(土)	3月18日(日)	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)
3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)
3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)
4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)
4月9日(金)	4月10日(土)	4月11日(日)	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)
4月15日(金)	4月16日(土)	4月17日(日)	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)
4月22日(金)	4月23日(土)	4月24日(日)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)
4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)
5月4日(金)	5月5日(土)	5月6日(日)	5月7日(月)	5月8日(火)	5月9日(水)
5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)
5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)
5月28日(金)	5月29日(土)	5月30日(日)	5月31日(月)	6月1日(火)	6月2日(水)
6月3日(金)	6月4日(土)	6月5日(日)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)
6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)
6月15日(金)	6月16日(土)	6月17日(日)	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)
6月22日(金)	6月23日(土)	6月24日(日)	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)
6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)
7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)
7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
7月16日(金)	7月17日(土)	7月18日(日)	7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)
7月22日(金)	7月23日(土)	7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)
7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)
8月3日(金)	8月4日(土)	8月5日(日)	8月6日(月)	8月7日(火)	8月8日(水)
8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)
8月15日(金)	8月16日(土)	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)
8月22日(金)	8月23日(土)	8月24日(日)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)
8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)
9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)
9月10日(金)	9月11日(土)	9月12日(日)	9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)
9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)
9月22日(金)	9月23日(土)	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)
9月28日(金)	9月29日(土)	9月30日(日)	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)
10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)
10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)
10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)
10月22日(金)	10月23日(土)	10月24日(日)	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)
10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)	10月31日(月)	11月1日(火)	11月2日(水)
11月4日(金)	11月5日(土)	11月6日(日)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)
11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)
11月16日(金)	11月17日(土)	11月18日(日)	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)
11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)
11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)
12月4日(金)	12月5日(土)	12月6日(日)	12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)
12月10日(金)	12月11日(土)	12月12日(日)	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)
12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)
12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)
12月28日(金)	12月29日(土)	12月30日(日)	12月31日(月)	1月1日(火)	1月2日(水)
1月4日(金)	1月5日(土)	1月6日(日)	1月7日(月)	1月8日(火)	1月9日(水)
1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)
1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)
1月22日(金)	1月23日(土)	1月24日(日)	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)
1月28日(金)	1月29日(土)	1月30日(日)	1月31日(月)	2月1日(火)	2月2日(水)
2月4日(金)	2月5日(土)	2月6日(日)	2月7日(月)	2月8日(火)	2月9日(水)
2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)
2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)
2月22日(金)	2月23日(土)	2月24日(日)	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)
2月28日(金)	2月29日(土)	2月30日(日)	3月1日(月)	3月2日(火)	3月3日(水)
3月4日(金)	3月5日(土)	3月6日(日)	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)
3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)
3月16日(金)	3月17日(土)	3月18日(日)	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)
3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)
3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)
4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)
4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
4月16日(金)	4月17日(土)	4月18日(日)	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)
4月22日(金)	4月23日(土)	4月24日(日)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)
4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)
5月4日(金)	5月5日(土)	5月6日(日)	5月7日(月)	5月8日(火)	5月9日(水)
5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)
5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)
5月28日(金)	5月29日(土)	5月30日(日)	5月31日(月)	6月1日(火)	6月2日(水)
6月4日(金)	6月5日(土)	6月6日(日)	6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)
6月10日(金)	6月11日(土)	6月12日(日)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)
6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)
6月22日(金)	6月23日(土)	6月24日(日)	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)
6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)
7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)
7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
7月16日(金)	7月17日(土)	7月18日(日)	7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)
7月22日(金)	7月23日(土)	7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)
7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)
8月4日(金)	8月5日(土)	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)
8月10日(金)	8月11日(土)	8月12日(日)	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)
8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)
8月22日(金)	8月23日(土)	8月24日(日)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)
8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)
9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)
9月10日(金)	9月11日(土)	9月12日(日)	9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)
9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)
9月22日(金)	9月23日(土)	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)
9月28日(金)	9月29日(土)	9月30日(日)	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)
10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)
10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)
10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月



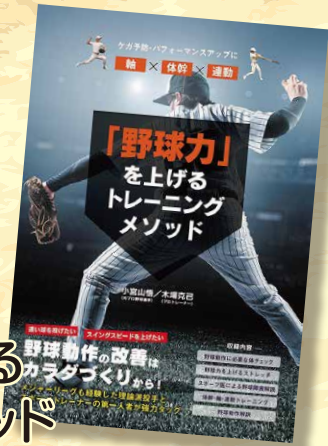
「野球力」を上げる トレーニングメソッド

(著:小宮山悟・木場克己/カンゼン)

2年1組/上田颯良(大阪府出身)

野球のトレーニングについて、詳しく知りたいと思い読みました。この本は「野球動作の改善は、体づくりから!」と、野球に特化しているトレーニングやケガ予防などのストレッチについて書かれています。それは、私が知りたいことにピッタリ当てはまりました。

ポイントは「軸×体幹×連動」の3つ。これをバランス良く強化することです。体幹の強化は、ケガの予防にもつながります。やってみると、今までしたことのないトレーニングばかりで、得るものが多かった。この本は、元プロ野球選手が解説しており、解りやすく書かれています。



手から手へ

(著:池井昌樹/集英社)

2年1組/胡麻崎悠斗(高知県出身)

この本は、厳しく温かい詩集です。引き継がれていく優しさ。父と母から受けた優しさは、後になってじんわりと伝わってくる。愛情を受けた人は、今度は自分の子どもにそれを伝えていけるそうです。親とはいつまでも一緒にいられるわけではない。私は今まで、家族と過ごす時間を大事に思ってたけれど、この本を読んでこれからは一緒に過ごす時間を大事にしようと思いました。優しさは、受け継いだものだから、離さずにいたい。



走れメロス

(著:太宰治/旺文社)

2年1組/山本悠人(岡山県出身)

先輩からいい本だと聞いたこともあったので読みました。妹の結婚式のための品を街に買いに行く途中、王が暴虐しているのを知り、殺そうとしたが失敗して捕らえられたメロス。処刑を宣告されるが、親友を人質にして、妹の結婚式のために故郷へ行った。私は、初めの頃メロスはあまりいい人ではないと思っていました。しかしメロスは、妹の結婚式のために、険しい道のりでも懸命に走り、妹と抱き合い、今度は人質の親友との約束を守って無理だと思わずに走り続けて、最後には処刑ギリギリで間に合う。「信じられているから走るのだ。間に合う、間に合わないは問題ではないのだ」と走り続けるメロスと親友との友情もすばらしいと思いました。



第47回

わたしの イチオシ!

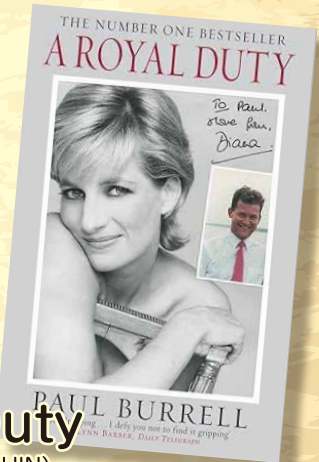


A Royal Duty

(著:ポール・バレル/PENGUIN)

5年特進II/
ブヤンガルガル・テレンジドマー
(モンゴル出身)

この本を読んで、私はかつてイギリスの皇太子妃だった故プリンス・ダイアナを、単なる有名人ではなく、一人の「人間」としてより深く理解できました。彼女の執事だった著者バレルの思い出を通して、彼女がどれほど大きな重圧に耐え、愛されていたながらも孤独を感じていたのかがよく伝わってきます。また、ダイアナが息子たちをどれほど大切に、厳しい王室の環境の中でも温かい家庭を作ろうとしていた姿に心を動かされました。バレルの強い忠誠心は、本書に感動を与えますが、一方で物語が彼の視点に偏っていることにも気づかされました。さらに、多くの私的な内容が公開されているため、「忠誠」と「プライバシー」の境界がいかに難しいかも考えさせられました。この本を読んだことで、私は、ダイアナの弱さや優しさ、そして人間らしさをより深く理解でき、名声の裏にある個人の葛藤についても考えるきっかけとなりました。ちなみにこの本は、『ダイアナ妃・遺された秘密』というタイトルで日本語版でも出版されています。



精神現象学

(著:G.W.F.ヘーゲル 訳者:榎山 欽四郎/平凡社)

5年特進I/龍鋭(リュウエイ)(中国出身)

私が紹介する本はヘーゲル(十九世紀の哲学者)の『精神現象学』です。我々は日常生活で、よく「理性」という言葉を用いています。しかし、「理性」はどうして重要なのでしょうか。現代は、理性主義が盛んな時代です。だからこそ、我々は「理性」そのものの本質と重要性を正しく認識しなくてはなりません。ドイツ観念論の集大成者であるヘーゲルは、この本で「理性の原理」または「理性的な生活」を詳しく説明しました。彼は、「精神」を考察するにあたり、まず個人的な意識からはじめ、民族、法律、国家を介入して、最後には哲学が追求する知恵に至っています。私はこの本を読みながら、まるで偉大な冒険を経験しているように思えてきました。秋から冬は哲学書を読むのに最適な季節です。あまり難しく考えず、皆さんもぜひ手に取って読んでみてください!



異獣迷城

(著:彭湃(ほうはい)/百花文芸出版社(中国))

5年特進I/潘 盛林(シンセイリン)(中国出身)

私が紹介する本は『異獣迷城』です。この本は、中国の作家・彭湃(ほうはい)によって書かれた冒険ファンタジー小説です。主人公は幼いころ孤児で、六歳のときに不思議な世界へ行きました。その世界は一見普通に見えますが、実は偽物の世界でした。人々の中には人間ではなく「獣」がまじっていて、真実を知る者はほとんどいません。主人公は「生きれば生きるほど強くなる」力を得て、旅の中で多くの仲間と出会います。彼らと共に困難を乗り越え、深い絆と感動的な物語を作り出していきます。そして彼は気づきます。一世界は偽物でも、愛だけは本物だと。読んでみると、まるで自分もその迷いの街を冒険しているような気分になります。スリルと感動のある物語なので、ぜひ読んでみてください。こんなに面白い本なのに、まだ日本語に翻訳していないので、早く日本語版を出版して、日本のみなさんにも読んでもらいたいです。

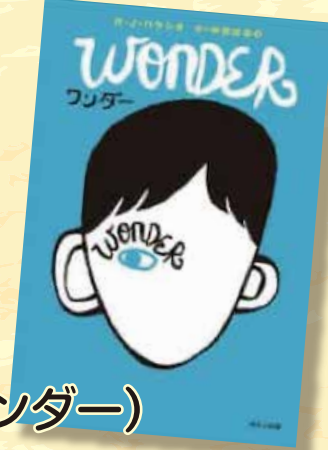


WONDER(ワンダー)

(著:R.J.パラシオ/ほろぶ出版)

5年特進II/
ヘレルンバヤル・グンジドマー(モンゴル出身)

『ワンダー』を読んで、思いやりの大切さについて深く考えさせられました。最初はオーガストのことがかわいそうだと感じましたが、周りの視線や言葉に負けず、勇気をもって学校生活を続ける姿にとても励まされました。この本は、見た目だけで人を判断してはいけないということを教えてくれます。誰にでも見えない悩みがあるかもしれないと思うようになりました。読んだあと、もっと人に優しく、言葉に気をつけようと思いました。『ワンダー』は、学生みんなに読んでほしい一冊だと思います。



男女バスケットボール部 ウィンターカップ出場決定！



11月8日、高知県立青少年体育館で行われたバスケットボール・ウィンターカップ高知県予選決勝において、本校バスケットボール部が男女そろって全国大会への切符をつかみました。

女子は高知中央高校との決勝戦で、63-54と力強く勝利し、創部3年目での初優勝という快挙を成し遂げました。

男子も同じく高知中央高校との対戦を67-56で制し、2年ぶりの全国大会出場を決めました。

第78回全国高等学校バスケットボール選手権大会（ウィンターカップ）は、12月23日から29日に開催されます。

男子の初戦は12月24日、宮崎県代表・延岡学園高校と、女子は12月23日、新潟県代表・新潟産業大学附属高校との対戦が予定されています。

全国の舞台で躍動する男女バスケットボール部に、大きな期待が寄せられています。

名本 惺飛（6年特進Ⅰ）キャプテン

「今年は思うような結果が出せない時期もありましたが、最後にチーム一丸となって全国大会への切符をつかむことができ、本当に良かったと思います。いつも支えてくださる保護者の皆さんや応援してくださる方々に、少しでも恩返しができたと感じています。全国大会ではベスト8を目標に、残りの練習も後悔のないようチーム一丸となって全力で取り組んでいきます」



森山 優花（6年特進Ⅰ）キャプテン

「初優勝を果たすことができ、喜びと同時に、この3年間支えてくださった方々への感謝の気持ちが一番に込み上げました。創部3年目で初代の自分たちとしては集大成。まずは1戦目をしっかり勝ち切り、目標である全国ベスト8を目指します。家族、チームの仲間、先生方、保護者の皆さんなど、これまで支えてくださった全ての方への感謝を胸に、勝利を届けられるよう全員で戦います。自分たちらしく笑顔で楽しみたいです」



ソフトボール部全国選抜大会・全国私学大会へダブル出場決定

11月1日・2日に開催された高知県高等学校男子ソフトボール冬季大会において、本校男子ソフトボール部は白熱した戦いを制し、見事初優勝を果たしました。これにより、令和8年3月に行われる全国選抜大会への初出場が決定しました。

さらに、11月15日・16日に春野競技場で実施された全国私立学校男子ソフトボール大会 四国予選でも、安定した試合運びで勝利を重ね、優勝を獲得。来年5月に福井県で開催される全国私学ソフトボール大会への出場をつかみました。

2つの大会で連続優勝を果たした男子ソフトボール部は、本校の期待を大きく背負い、全国の舞台に挑みます。今後のさらなる活躍が楽しみです。



掛水 凜空（5年特進Ⅰ）キャプテン

「先輩方も成し遂げられなかった冬季大会で初優勝でき、とてもうれしく思います。2つの全国大会に出場できることに感謝し、これまで支えてくださった家族や先生方への思いを忘れず、1つでも多く勝てるようチーム一丸となって全力で挑みたいです」



相撲部2年ぶり優勝選抜大会へ

相撲の全国高校選抜大会県選考会兼高知県高校冬季大会が11月16日、赤岡ドームで行われ、団体優勝（2年ぶり25度目）、個人でも全国選抜大会への出場を決めました。



団体 優勝

北川由大加（4年C組）、アディテヤ（4年D組）、浜田美汰（4年C組）、坂本脩（4年C組）

選考会個人リーグ

優勝 ナランバタ オーダム（4年D組）

3位 バヤルバードル ナムハイ（5年特進Ⅱ）

100キロ級リーグ 優勝 坂本脩

冬季大会 個人 優勝 アディテヤ

2位 浜田美汰

アディテヤ キャプテン

「3月まで全員怪我無く試合に臨みたいと思っています。選抜大会では、少しでも多く勝ち進めるよう頑張ります」

