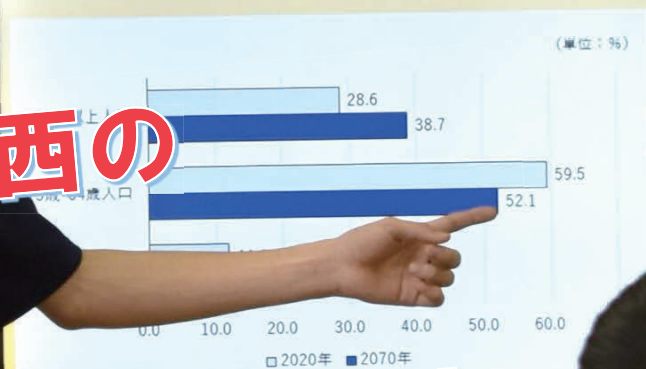


N navi!

2025
July
Vol. 15

真の静岡西の
魅力を
見つけにいこう！

少子高齢化社会



若者だけでは社会
不足！

高齢者も働け
健康管理を

ニシ
メシ

明日への道標

静岡西高生に聞く～Our school life
部活、がんばってます！

Introduction/はじめに

県立静岡西高等学校は昭和52年(1977年)に開校、今年で創立49年目を迎えた。男女共学の全日制普通科高校で、現在は総合コース、みらい探究コース・スポーツコースの3コースがある。これまで14000名余の卒業生を輩出し、地元を中心に各方面で活躍している。北東に富士山、南東に安倍川、駿河湾、伊豆半島を望む藁科川西岸の自然豊かな地に、素直で明るい「青陵健児」が集い、のびのびとした校風のもと、日々学習に、部活動に励んでいる。




本校5階より南を眺める

N navi!

2025 July Vol. 15

静岡西高校魅力発見マガジン

Contents

- COVER 〈みらい探究コース、プレゼン〉
- 02 卒業生コラム 明日への道標
〈44期 DRAGONGATE 所属プロレスラー
加藤帆希 さん〉
- 03 西高生に聞く～Our school life
〈3年 齋藤快吏 2年 小林妃依・森崎藍〉
- 05 shizunishi GIGA school
〈Mathematics Class〉
- 06 これがスポーツコースだ！
〈HADO 導入します！！〉
- 07 新しい西高へ
- 08  Lunch time report
〈3年 渡邊斗豪
2年 堀内栞 1年 渡邊はな〉
- 09 部活、がんばってますっ！
〈少林寺拳法部・吹奏楽部〉
- BACK COVER
〈一日体験入学の御案内〉

N navi! は、静岡県立静岡西高等学校の魅力を発信するフリーマガジンです。西高の生徒はもちろん、進学を考えている中学生、保護者、地域の方々に手に取ってもらい静岡西高の魅力をお伝えてきたら…と願っています。

*企画・発行・取材・撮影/静岡県立静岡西高等学校広報委員会
*デザイン・編集/静岡県立静岡西高等学校広報委員会
*印刷・製本/橋本印刷
*写真、イラスト等の無断転用を禁止します。

Message

明日への 道標

DRAGONGATE 所属

プロレスラー

44期生 加藤 帆希

プロレス団体「DRAGONGATE」。兵庫県神戸市に拠点を置き、全国各地で興行を行う人気のプロレス団体だ。屈強な大男達が戦うイメージが強いプロレスだが、ドラゴンゲートは比較的小柄な選手も多く、その分スピード感に溢れリング上で選手が激しく入れ替わる試合の流れが観客の心を掴んでいる。各ユニット間の戦いが魅力で、世の中に数あるプロレス団体の中でも異彩を放っている。

1)の DRAGONGATE で活躍するレスラーに静岡西高校の卒業生がいる。2024年デビューの加藤帆希(かとうほまれ・44期生)。リングネームは「帆希」。先日行われたタッグリーグで、デビュー1年未満ながら優勝を果たした。

静岡西高校ではスポーツコースに所属した。在学中からアクロバティックな動きに非凡な才能を発揮し、体育館で見せていた華麗なバク転、バク宙が今も印象に残る。3年間ハンドボール部に在籍し、キャプテンとして活動。国民体育大会の静岡県選抜メンバーにも選ばれた。高校に入学した時からドラゴンゲートのプロレスラーになる夢を追い続け、卒業と同時にドラゴンゲートに入門。練習生の期間を経て正式にデビューとなった。

彼にとって、ドラゴンゲートのプロレスラーになることは幼少期からの「夢」だった。「夢」を持つのは簡単だが、挑戦することは非常に難しい。夢を実現するためにどれだけの努力をしたのだろうか。

プロレスラーになる夢を見事になえた今、帆希の次なる夢はどこにあるのか。今後の活躍が楽しみで仕方がない。

Kato Homare

加藤 帆希

平成十六年生まれ

観山中を卒業後、静岡西高校に入学。スポーツコースに所属し、ハンドボール部で活躍、部長を務める。

X(≡Twitter) : @homare_dg Instagram : @homare_dg

西高での生活や進路について、リアルな声を3人の西高生にインタビュー

自分を成長させる姿勢

～野球と勉強の二刀流を目指して～

Q 遂に三年生ですね。二年間を振り返ってどうですか？

齋藤 文武両道ができていると満足しています。中学生の時は、生活の中心が野球でした。その中で、遠征に行ったり、全国大会で結果を残したり、いい思い出もしてきましたが、大学進学を考えたときに、「勉強もしては。」と感じていました。今は部活動も勉強も頑張れているので、西高に来てよかったと思っています。

Q 今年から、特進クラスに移ったのは、なぜですか？

齋藤 実は、一年次にも誘われていたんですけど、自信がなくて…。ただ、大学入試を考えたときに、高いレベルの集団に身を置くことが必要だと思い、挑戦してみようと覚悟を決めました。

Q 特進クラスに入ってみて、どうですか？

齋藤 とにかく、環境がいいです。環境というのは、勉強をする雰囲気があると

いうことで、周りに勉強を頑張っている人が多いので、自然とやらなきゃいけないなと思えます。

あと、意外に部活動を頑張っている人が多いんですよ。特進なのに。勉強だけじゃなくて、部活動も頑張っているからこそ、集中力がある人が多いのかなと思います。私もそういう人たちを見習わなといけななと考えています。

Q では部活動の話も教えてください。キャプテンだもんね。

齋藤 主将です！この二年間で、かなりチームが変わってきたかなと。

Q それは、どうして？

齋藤 一つ上の先輩たちの活に取り組む様子を見て、取り組みへの姿勢を学ぶことができました。

最初は、なかなか勝てない時期が続きましたが、だんだん競れるようになって、勝ちも増えていきました。そのように自分たちが強くなる成長を実感できていることが、今は非常に楽しいです。

Q 夏の目標は？

齋藤 二勝以上です！後悔を残さないように、やり切りたいと思います。また、自分たちの姿が後輩の秋に繋がるので、自分が先輩を見て学んだように、後輩たちのお手本になり、引っ張っていきたいと思います。

Q 夏の大会楽しみにしています！あと、今後の進路の目標はどうですか？

齋藤 四年制大学へ進学したいと考えています。まだまだ学力が足りないのはわかっていますが、部活で学んだ、物事に取り組む姿勢はどこでも通用するはずだと思っているので、頑張ります。お金の動きに興味があります。それによる世の中の動きや情勢への影響を学んでみたいと考えているので、第一志望は経済学部です。

ありがとうございます！すぐくすらすら答えてくれて、取材しやすかったです。

齋藤 取材慣れてますので(笑)

みらい探究コース 末広中出身

2年 森崎 藍

みらい探究コース 末広中出身

2年 小林 妃依



弓道って楽しい
～止まらない探究心～

Q 最近弓道部がとても活躍していますね。

小林 この春は、中日本大会に出場し、今年度の総体予選では個人と団体で東海大会に行くことができました。

Q 普段の練習の様子は？

森崎 基本的な射形をゴム弓で整えたり、大会の形式を意識した立ちの練習をしたりしています。射込と呼ばれる、自由に引く時間や、他の人を見てアドバイスする時間のある練習もしています。

Q そういう練習を重ねて、何が一番自分の身になったと思いますか？

森崎 地道な努力が積み重なってきたことが、今の結果に繋がっていると思います。うまくいかなかったとき、最初は理由が分かりませんが、だんだん自分の形が分かって、原因を見つけられるようになったことが成長の一番の要因だったと思います。

小林 弓道は一日休んだら射が変わってしまう難しい

競技ですが、先生にアドバイスをもらい、先輩の射を見て研究したことで、自分の綺麗な射を見つけることができたので、地道な練習と研究の結果で県大会に行けたかなって思います。

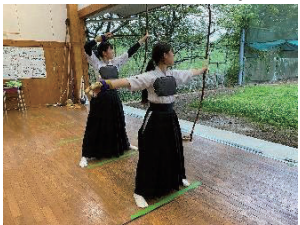
Q 弓道の何が一番楽しい？

小林 やっぱり中ったときが楽しいですけど、中るまでの過程も楽しいです。考えた上で納得のいく射ができて中るとすごい楽しいなっています。

森崎 えー、すごい。過程も大事だけど、過程ではあんまり楽しいって思えない。

Q そこは二人で考え方が違うんだね。

森崎 過程は本当にずっと悩んでいるから：苦しくはないですけど、中って、ぱあって離れたときの形がすごい満足なんです。離れた瞬間に中りか外れか分かるので、その瞬間が一番楽しいです。頑張ってきたて良かったって。



Q 勉強面はどうですか？

森崎 中学のときより、部活が忙しくて、テスト前の学習会やスタディホールを活用して勉強をして：する：時間が：ない！(笑)

Q ないって(笑)でも去年一年間で成績上がったよね？

森崎 部活から帰ってたらだらするのをやめました。自分の甘さを捨てないと、後々大変になるので。部活も勉強も結果がついてきたら嬉しいし、次のモチベーションに繋がります。

小林 私は元々美術部で、弓道部で毎日部活あるのにびっくりして(笑)。でも、時間がないからこそ計画性が大切で、時間の上手い使い方が身につきました。

森崎 なんかないこと言ってるなあ。

Q 仲がいいですね。では、東海大会頑張ってください！

森崎 楽しんできます！
小林 悔いのないように頑張ります！



ICTで 理解を深める

3年生理系の数学演習では、ロイロノートを駆使し、ICT端末を活用した授業を行っています。テキストの問題を事前に解いておき、提出した上で解答を全員で確認します。

計算結果よりも途中過程が読み手に伝わるかが重視され、「なぜ?」「どうして?」を軸に生徒が発表します。



グループで考える時間もあり、じっくり問題と向き合うことで、理解を深めています。

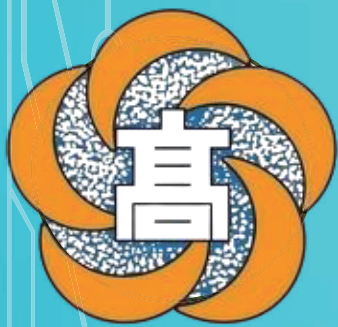
「話し合う機会が多く、分からないことは近くの人にすぐに聞けるので、問題が解きやすい」と感じている生徒も多く、新しい知識が入る授業と、知っている知識を活用する授業との違いを実感しているようです。

生徒の声

- ・ロイロノートを使うことで、配信されたものを近くで見られることがとても良いです。
- ・ノート回収の時間がなくなり、その分、解く時間が増えたことでより考えられるようになりました。



これがスポーツコースだ！



静岡西高校



全国の公立学校

初の本格導入！！

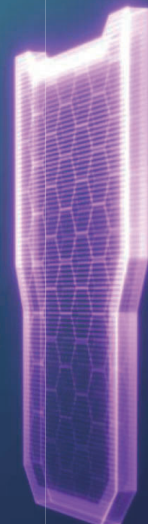


今年度から静岡西高校では「HADO」を教育活動として導入します。

「HADO」とはAR（拡張現実）技術を用いて、現実ではありえない魔法のようなエナジーボールを放ち、自分の体をシールドで守る次世代のアクティビティです。

全国の公立学校では初、静岡県内の小中高を含めた学校としても初の本格導入となります。

性別・年齢・筋力差不同！誰もが楽しめるスポーツとして今後、授業や学校行事等でHADOを扱い、運動能力に左右されない活躍の場を創出していきます。



新しい西高へ

みらいプロジェクトの歩み
令和6年度入学生

1年生2学期

- *海外在住の方や卒業生など外部の方の好き・こだわりを聞く
- *個人探究「本テーマ」決定
- *探究テーマ発表会@常葉大学

1年生1学期

- *先生方の好き・こだわりを聞く
- *スライド作成講座（産業能率大学）
- *講話を聞いて & 仮テーマ発表会

1年生3学期

- *ゼミスタート！（個人探究）

2年生1・2学期

- *ゼミ（個人探究）
- *フィールドワーク
- *発表（中間報告）

2年生3学期

探究発表会

2年生全員が探究成果を発表！

自分の好き・こだわりを
とことん探究！

インプット

1年生の1・2学期は
様々な方のお話から自分の
好きなもの/探究したいものを
探し、3学期からのゼミに繋がります。

少人数ゼミ

生徒1人1人に担当の先生が
つきます。先生と一緒に**伴走**し
てくれますので、相談して一緒
に考えていきましょう。

「好き」を
見つける
西高

総合型入試、推薦入試、
一般入試、就職試験など
3年生の進路も見据えた指導！



3年 渡邊 斗豪
Watanabe Togo
野球部 長田西中出身



#15 ニシメシ



Lunch time report

西高生徒のランチタイムレポート！

スポーツコースは、全員が運動部に所属しているのも、とても賑やかで楽しいです。私は野球部に所属していて、甲子園を目指して仲間と毎日練習に励んでいます。

毎日忙しい中、朝早くからお弁当を作ってくれる母に感謝したいです。毎回、お弁当の中にな何が入っているか楽しみにして、昼休みが来るのを待っています。



2年 堀内 菜
Horiuchi Shiori
剣道部 藤枝中出身



高校に入学して一年が経ち、入学当初は友達や勉強など様々なことに不安を感じていましたが、今では楽しく学校生活を送っています。残り2年を楽しく過ごしていきたいです。

私のお弁当は、祖母が毎日作ってくれています。祖母は、毎朝、私の昼休みや5時間目の授業のことなどを考えながら作ってくれています。感謝しかありません。



1年 渡邊 はな
Watanabe Hana
総合芸術部軽音楽班 安東中出身
(軽音楽班は令和8年度募集停止)



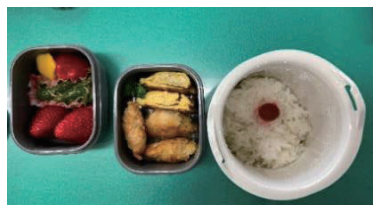
入学して数日は慣れない環境で不安でしたが、今は明るく楽しいクラスメイトと充実した学校生活を送っています。部活動の先輩やメンバーの優しさに日々支えられています。

私のお弁当は、母が朝早くから作ってくれています。通学時間が長いことを気にかけて、いつもバランスなど配慮してくれています。私は母の料理が大好きなので、誰よりもお弁当の時間を楽しみにしている自信があります。

いつもは、お弁当を持参しません。今日は、特別にお願いをして作ってもらいました。
この仕事についてから、時間が不規則で、お弁当を食べそこねて家に持ち帰ることが度々ありました。その結果、いつしか私の分のお弁当がなくなりました…。
みなさん、お弁当は作り手の気持ちになっておいしくいただきましょう。

向井 稔 副校長先生

Mukai Minoru
教科：地歴・公民（「政治・経済」、福祉）
好きな食べ物：パスタ
苦手な食べ物：セロリ



部活、がんばってますっ！

部活動に情熱を注ぎ、充実した学校生活を送っている西高生にインタビュー



少林寺拳法部 ～矜持～

西高少林寺拳法部は現在、3年生2名、2年生1名の計3名で活動しています。少ない人数ですが顧問の先生や指導して下さる先生、コーチ、OBの先輩方に支えられながら日々の修練に励んでいます。また、我が部は今年で創部30周年を迎えました。今年も全国大会出場が決まり、30年連続で全国大会出場となります。部員全員気合を入れて頑張っています。

「主将 宮崎」

私は高校から少林寺拳法を始めましたが、今では黒帯を締めさせて貰っています。私はわが部の部旗でもある「矜持(きょうじ)」の心を持ち、自分の力を信じて誇りを持ちながら大会、修練、後輩達の指導に臨むようにしています。主将としての役割を全うできるよう、これからも勇往邁進していきます。

「副将 古屋」

私は清水出身で遠いですが、少林寺拳法の魅力を知り、修練に励むことができています。修練では自分の悪い動きの改善や実際に戦っている気迫を出すことを意識し、大会で良い結果が出せるように頑張っています。この部活で活動できる期間はあとわずかですが、毎回の修練を大切にしていきたいです。



総合コース

3年 佐藤真菜（長田南中出身）

みらい探究コース

2年 大倉遥夏（服織中出身）

2年 落合亨信（長田西中出身）



吹奏楽部

～新生吹奏楽部での

挑戦～



吹奏楽部は今年度13人でのスタートを切りました。毎日真剣に音楽と向き合っています。

人数が増えたことで、さらに周囲への心配りをし、部員全員で音楽に真摯に向き合える部活にしていきたいと思えます。これからも吹奏楽コンクール、定期演奏会など多くの本番を通して進化する吹奏楽部の応援をよろしく願います。

〔佐藤〕

私は高校から楽器を始めました。私が入部した時は部員が5人しかおらず、初心者の私は練習の方法も分からず、辛い時期もありました。しかし2年生になり他校と合同演奏やOB演奏会などに出演することで様々な編成を経験し、自分たちの存在価値を再認識できました。現在は人数も少し増え、さらに活発に活動できています。

〔大倉〕

人数が少なくても、しっかりと音楽と向き合うことを意識しています。楽譜を読むだけではなく、その音楽で何を伝えたいか考えて演奏をしています。音楽の表現力を高めるために、日々目標を定め、基礎練習にも積極的に取り組んでいます。また、部員の仲が非常に良く、日々の練習が楽しく充実しています。

〔落合〕

私も初心者でフルートを始めましたが、演奏を披露する機会もたくさんあり、多くの曲に向き合うので、日々勉強と練習の積み重ねです。フルートを吹くことが楽しく、もっと上手になりたいです。毎日部活があり忙しいですが、練習することで音楽が出来る上がついていく過程が面白いので、部活に行くのが楽しみです。

静岡・清水地区

静岡市内公立高等学校進学相談会 開催決定!

8 / 18月

@ツインメッセ

※詳細のチラシは、後日中学校を通じて配布します

静岡西高校の今後のスケジュール



7 / 31木

中学生の高等学校一日体験入学

西高での学校生活について、先輩たちのリアルな声を聞けるチャンス！
一日体験入学申し込みフォームはこちら→



11 / 15土

学校説明会（午後開催）

高校の授業を体験できます。
部活動見学、個別相談会も開催！

11 / 28金

12 / 5金

進学相談会（夕方2日間開催）

みらい探究コース、スポーツコースの入試個別相談ができる！
進路で悩んでいるご家族、友達同士でお越し下さい。

