

静岡西高校魅力発見マガジン

N navi!

2025
October
Vol.16

真の静岡西の
魅力を
見つけにいこう！

ニシ
メシ

明日への道標

仔村 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 October Vol. 16

静岡西高校魅力発見マガジン

Contents

- COVER 〈スポーツコース、ゴルフ〉
- 02 卒業生コラム 明日への道標
〈42期 加藤学園暁秀中学・高等学校
池谷響稀 さん〉
- 03 西高生に聞く～Our school life
〈2年 浦田龍ノ介
2年 大倉遥夏・近藤日香〉
- 05 shizunishi G I G A school
〈Science Class〉
- 06 これがスポーツコースだ!
〈スポーツコース3つの取り組み〉
- 07 新しい西高へ
- 08  Lunch time report
〈3年 紅林紅里
2年 工藤壱世 1年 曾我康太〉
- 09 部活、がんばってますっ!
〈サッカー部・女子バレーボール部〉
- BACK COVER
〈個別進学相談会の御案内〉

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。

明日への 道標

子どもたちに「運動楽しい！」
「学校楽しい！」と思ってもらいたい

加藤学園暁秀中学校・高等学校
保健体育教諭

42期生 池谷 響稀

東名沼津インターから車で5分。閑静な住宅地の中に加藤

学園暁秀中学校・高等学校がある。池谷さんは大学卒業後に教職に就き、現在は中学校1年生の担任・女子バスケットボール部顧問として活躍している。これまでの経緯や意気込みを聞いた。

「高校入学時点で保健体育の教師になると考えていました。それで体育コース(現在のスポーツコース)がある静岡西高校へ入学しました。

大学は玉川大学教育学部に進学しました。大学では中高の免許に加え、小学校教諭免許も取得しました。大学では単位取得にノルマが課されており、友人と助け合ったり、先生の手を借りながら卒業できました。」

大学4年で受験した静岡県教員採用試験には合格できなかったため、講師を探していたところ、加藤学園暁秀中学・高等学校に声を掛けてもらい、現在に至ります。

Q 西高での学びが活かしていると感じることは？

高校時代の先生方がやっていた事、言っていた事を参考に授業をしています。一緒に混ざって授業をして感情を共有して、生徒にとって身近な存在であるように心掛けています。また、部活指導でも高校時代の選手としての経験が活かしていると感じています。

Q 池谷先生が目指す教員像とは

やっぱり子どもたちに「運動楽しい！」と思ってもらいたい。得意不得意関係なく、みんなが「運動楽しい」「学校楽しい！」と思ってもらいたいです。今はまだ何が正解かわかっていないので先輩の先生方から学んでいます。ペア、グループを作るときの時間、対応一つ取っても早く勉強になります。

Q 西高生に一言お願いします。

先生方の言うことをよく聞きましょう。先生側の気持ちも今だから分かるので。学生時代は反発してしまうこともありました。大人になったら役立つことを先生たちは伝えようと思っています。

Ikegaya Hiiki

池谷 響稀

平成十四年生まれ

青島中を卒業後、静岡西高校に入学。当時の体育コースに所属し、女子バスケットボール部で活躍、ウインターカップで県3位に輝く。

西高生に聞く

Our school life

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

左 大里中出身 近藤 日香
右 服織中出身 大倉 遙夏

みらい探究コース二年生

少人数にも負けず 奏でる 西高サウンド♪

Q 西高を選んだきっかけを教えてくださいませんか？

大倉 以前、定期演奏会に行ったときに、少人数だけど、和気あいあいと活動している様子に惹かれたことがきっかけです！

近藤 私は…望んでいなかったんですけど…(笑)

中三のときの担任に、西高のホームページを見せられたことがきっかけです。吹奏楽部や、みらいプロジェクトに興味を持ちました。

Q 二人とも、吹奏楽部に興味を持ったんですね。入部してみていますか？

大倉 個性があふれすぎているメンバー揃いで、毎日おもしろいです！

先輩、後輩の距離が近いのも、いいところかな。とても楽しいですね。

近藤 少人数なので、一人一人に丁寧な指導が入ります。中学の時は、大人数だったので、ちょっと物足りないこともあったけど、西高の吹奏楽部に来てからは、演奏者として大きく成長できたと感じています！

Q 楽しく部活動ができていますよね。生活面はどうですか？

大倉 部活と両立できるように、勉強を頑張っています。

近藤 勉強頑張ってます。

Q …、それだけ？なんか、西高に来て気づいた、西高の良いところはありますか？

近藤 制服を着てみたら、意外にかわかったなと。ポスターで見たときは、「イマイチ」って印象だったんですけどね。着てみたら、いい！

大倉 少人数なので、一人ひとりへのサポートがとにかく手厚い。勉強面でも、部活動面でも感じています。あとは、いろんな人と深く関われる良さも感じています。

近藤 あとは…虫が…(笑)

Q 虫？どうして虫ですか？

近藤 いや、虫っていうか、自然が豊かだなと思います。

ツバメがこんなに飛ぶ学校って珍しいんじゃないですか？

大倉 確かに(笑)吹奏楽部でも、ツバメすごいねって話題になったよ(笑)

* 西高校舎の軒先には、確かにたくさんツバメの巣があります。

Q そういえば、二人はみらいプロジェクトで何を調べているんですか？

近藤 「農業の衰退を止めるには」というテーマで探っています。フィールドワークでは農業体験や、農家の方へのインタビューを通して、リアルな現場を見てきました。自分の将来にも繋がりそうな内容で、非常に充実した活動です。

大倉 私は、「食環境整備」について探究しています。食のアクセスを安定させるためには…と考えていて、子ども食堂や、フードバンクについて探究しています。普段、自分が見ているだけではわからないことを調べる経験は、大学の研究のようで貴重な体験だなと思っています。

二人とも、みらいプロジェクトの時間で、自分の将来に繋がる、いい経験ができていますよね！

取材へのご協力、ありがとうございました！



全国で活躍する未来へ ～重圧を超え、引き出す力～

スポーツコース 二年生

服織中出身 浦田 龍ノ介

Q 県大会優勝！おめでとう
ございます。まずは、感想を
お願いします。

浦田 ありがとうございますま
す。三段跳で自己ベストが
出て、良かったです。去年
は、周りからのプレッシャ
ーに負け、実力を出し切れ
ず悔しい思いをしたので、
今年はプレッシャーの中で
も自分の動きを引き出すこ
とを意識しました。

Q 強くなったきっかけは、な
んですか？

浦田 去年の反省を踏まえ
たこともそうですが、実
は今年の総体予選は腰の怪
我で出場できず、悔しい思
いをしました。その時に、
顧問の先生から「その悔し
さを機に、自分を打ち破ろ
う」と言われ、気持ちを切
り替えることができました
。今思うと、自分には必
要な試練だったのかなと感
じています。

Q 高校での部活動はどうで
すか？

浦田 特に、雰囲気がいい
です。「強くなりたい、うま
くなりたいたい」という目標を

部員みんなが持っているた
め、同じ方向を向いて仲間と
競い合うことができます。こ
の雰囲気がおかげで、僕自身
も努力を続けることができて
いると感じています。

あと、顧問の先生がすごい
です！

Q すごいとは？

浦田 一人一人の選手のこと
を常に考えて、どういう風に
指導していこうかという形が
あるように思います。僕も、
顧問の先生の勧めで高校から
三段跳に挑戦し、活躍するこ
とができました。僕自身も非
常に信頼しています。

Q さすがですね！今後の目標
を教えてください。

浦田 直近の東海大会では、
順位は気にしていません。
このような大きな大会で自分
の持っている力をどれだけ出
し切れるか、ということに挑
戦していきたいという気持ち
です。

今後の目標としては、全国
大会。特に、今年はお場でき
なかつたインターハイに出場
し、全国三位以内が目標で
す。

Q では、少し競技から離れて
…学校生活はどうですか？

浦田 とても楽しいです。

スポーツコースに所属して
いて、多くの授業で様々な
面からスポーツを全力で楽
しむことができます。
同級生も体を動かすことが
好きな人ばかりなので、や
る気や雰囲気が整っている
と感じています。

Q スポーツコースは、なぜ選
択したの？

浦田 …勉強をしたくなく
て…。ただ、入ってから勉
強に対する意識が変わりま
した！周りを見てみると、
「やらなきゃ！」という気
持ちになって、頑張ってい
ます。中学の時は下のほう
だったんですが、今は成績
も上のほうですよ？

Q そうだね！普段の様子
を見ていると、勉強に不安が
あつたとは、意外でした。

浦田 そうですよ（笑）僕も
頑張ったんですよ。

なるほど！インタビューあり
がとうございましたーでは、
東海大会も頑張ってください
ー！

shizunishi GIGA school

vol.06



ICTでテストの復習

2年生理系生物基礎では、百問繚乱というソフトで教員が採点した定期テストをClassroomで返却しています。

この方法を行うことで、実際に自分が解いた用紙でまずは自己採点し、その後、Classroomにて返却された答案で差異が分かるようになりました。

生徒の声

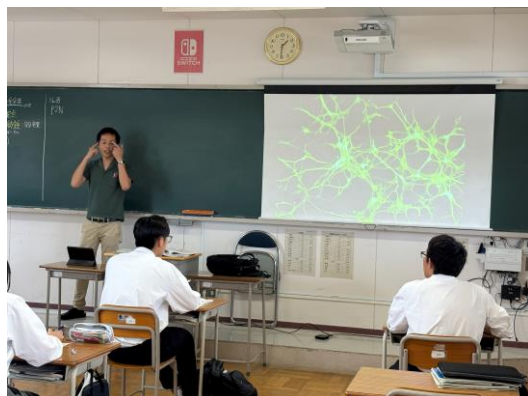
- ・いつでもchromebookで確認できるようになり、見返すことや、見直すことが気軽にできるようになりました！
- ・電子データでの返却なので、もらったデータをコピーして、もう一度復習をしやすくなりました。



ICTで分かりやすい授業

3年生理系生物では、スライドを用いた分かりやすい授業を展開しています。

文字ではなく、画像等を多く用いることで、視覚的な理解を促すスライドになっているため、長期間の知識の定着も見込めます。



生徒の声

- ・プリントとリンクしているスライドになっていて、とても分かりやすいです。
- ・実際に写真を見ることで理解が深まります。

これが **スポーツコース** だ！

自然×**スポーツコース**



充実の実習

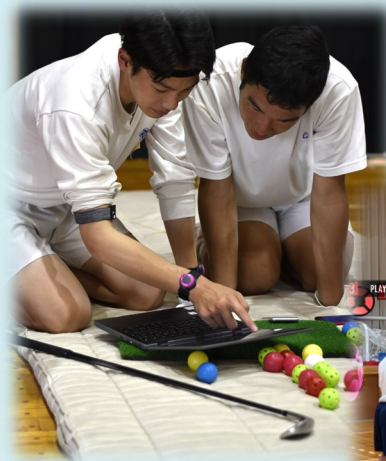
～学びの実践が生徒の成長に～

スポーツコースの授業「スポーツⅤ」ではスキー実習とマリン実習を行います。実習では、実際にフィールドへ出て、スキー・ウインドサーフィンを体験します。学校内では得られないスポーツ体験が生徒の成長につながります。

新しい体育の授業

～テクノロジーと体育～

スポーツⅡ・総合演習の授業を中心に、ICTを活用した体育の授業に取り組みます。AR、AI、ウェアラブル端末などを用いて様々なデータを積極的に活用し、体育の授業の新しい可能性を広げます。



ICT×**スポーツコース**



地域活性化×**スポーツコース**



スポーツ専門の高校生として
～地域へのスポーツ貢献～

「異年齢交流」として、スポーツを通じて幼稚園児や高齢者の方と触れ合います。体育・スポーツを専攻する高校生として、子どもが体を動かす体育的プログラムを準備し、幼稚園で実際に指導させていただきます。

新しい西高へ

みらいプロジェクトの歩み



本格的に少人数ゼミが始まり、自分の「好き・こだわりをとことん探究」するために、先生方との対話や調べ物を進めてきました。

7月にはフィールドワークを行い、今後はその内容を踏まえながら、2月の発表に向けて準備をしていきます。

自分の好き・こだわりをとことん探究！

<生徒の感想>

- ・最初は少し面倒だなあと思っていたけど、行ってみたら面白い話を聞いて、知らなかったことをたくさん聞けたので、とても勉強になりました。
- ・自分から大学に行ったのはオープンキャンパス以外で初めてだったので、思いのほか緊張しました。専門家の話をたくさん聞いてとても貴重で無駄にしたいくない機会だと思いました。



(C)S-PULSE

フィールドワーク

生徒1人1人が行き先を決め、自分でアポイントを取り、訪問しました！
全員2か所以上は行き、見聞を広める活動を行いました！





3年 紅林 珠里 Kurebayashi Juri

大河内小・中出身

生徒数が少ないため、話す人は限られてしましますが、その分一人ひとりとのお話が深まります。またみんな個性的で話していて楽しいです。

私が学校生活で楽しみにしていることはお昼休みです。購買の賑やかな雰囲気も好きです。友達のクラスに行って授業の話をしたり、世間話をしたりしてお昼ごはんを食べています。購買で買うこともあり、たい焼きが一番おいしいです。私がお弁当を作ることもあります。



#16 ニシメシ



西高生徒のランチタイムレポート！

2年 工藤 杏世 Kudo Isse

陸上部 東中出身

教室では、毎日友達と勉強したり遊んだりして過ごしています。陸上部の活動にも一生懸命取り組み、楽しく学校生活を送ることができています。

お弁当は母が毎日朝早くから起きて手作りしてくれています。それだけでは足りないので毎日違う種類のパンも入れてくれています。毎回バランスのいいお弁当を作ってくれる母に感謝しています。



1年 曾我 康太 Soga Kota

陸上部 高松中出身

高校に入学して半年が過ぎ、高校の勉強ペースに慣れてきました。わかりやすく教えてくださる先生方や友人たちのおかげで、勉強が好きになりました。所属している陸上部の優しくて頼もしい先輩方、仲間たちと毎日練習に励んでいます。私は陸上部が大好きです。勉強と部活動、両方共頑張っています。

私のお弁当は、部活動まで全力で取り組めるようにボリューム満点に母が作ってくれています。

また、頑丈な身体作りのためのバランスなどを配慮してくれていて、感謝しています。



増田 佳子 教頭先生 Masuda Keiko 教科：理科

今年度は、出勤時間が1時間ほど遅くなったので、できるだけお弁当を持参するようにしています。とはいえ、週末に作り置きしたおかずや前日の夕食の残りを詰める程度で、時には購買の「ひるめしや」さんや「エースベーキングモチツキ」さんのお世話になっています。お弁当には、午後の活力源となるように大好きな野菜を中心に、たんぱく質もしっかり取るようにしています。最近、学校近くの無人販売所で新鮮な野菜を買うのが楽しみで、今日のお弁当にも牧ヶ谷産のピーマンと白ネギを使いました。



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



みらい探究コース 2年
内野 湊 (服織中出身)

サッカー部

～感謝～

西高サッカー部は現在、1年生9名、2年生8名、3年生2名、マネージャー1名の計20名で活動しています。西高サッカー部は学校の人、地域の人をはじめ、多くの人に応援され、愛されるチームを目指して活動しています。

私は高校生になってからサッカーを始めました。入部前は部員が3名しかおらず、試合もままならない状態でした。現在の2年生が入部し、互いに切磋琢磨し合い、自分達の課題を見つけながら「西高のサッカー」を作り上げていきました。その結果、2部リーグに昇格することができました。少人数でありながら着実に力をつけ、1年生を迎え入れた今年度は「選手権で勝利をあげる」ということを目標にし、謙虚にチャレンジャーの精神を持って戦ってきたことで悲願の3年ぶりの初戦突破を果たすことができました。私たちサッカー部は「感謝の気持ち」を大切にし、これからもピッチの中だけでなく、ピッチの外でも声や行動で感謝を伝えることで多くの人に応援され、西高の代表といえるようなチームになりたいと思います。個人の目標としては、今よりも技術を高めることはもちろんのこと、誰も見ていない場所でも当たり前前のごとを当たり前前にできる人になりたいです。





スポーツコース

2年 稲葉春愛桜(服織中出身)

スポーツコース

2年 中野葉陽(清水第八中出身)

女子

バレーボール部

～進化～

女子バレーボール部は現在1年生3人、2年生4人、3年生3人の計10人で活動しています。少人数ではありますが、県大会出場を目標に掲げ、土日は毎週練習試合で実戦経験を積み、充実した活動ができています。また、全員が部員である自覚と責任を持ち、勉強や学校行事など部活以外の学校生活にも全力で取り組みむことを大切にしています。周りから応援される集団を目指し、これからも日々進化できるように部員全員で努力していきます。

〔稲葉〕

私は部活動を通して、礼儀や責任感を身につけることができました。集合時間を守ることや挨拶をすること、プレー面では自分のポジションの役割を責任を持って果たそうとする意識ができました。また、勉強と部活を両立させるため、計画を立てて行動する力もついたと思います。他にも、周りのことを考えて今自分が何をしたらいいのか考えることができるようになりました。個人の目標は、レシーブの精度を上げることです。次のプレーに繋げ、最後まで諦めないでプレーすることで得点に繋がりたいです。自分から声を出し、仲間にもっと気遣いができる人になっていきたいです。

〔中野〕

西高の女バレーの良いところは、プレーの改善点などについて学年関係なくお互いの意見を言い合えるところだと思います。何がだめだったのかをみんなで話し、プレーを振り返るようにしています。そして何よりも、「常に楽しく」バレーボールをしています。私は部長としてチームを引っ張っていく立場なので、下級生も意見を言いやすい雰囲気作りを意識しています。まだまだ技術面で足りないところだらけです。部長として自分がさらに成長し、自信を持ってチームを引っ張っていけるようにしたいと思います。



2日間開催！申し込み不要！

11/28(金)

12/5(金)

受付 17:15～19:30

相談会 17:15～20:00

会場 静岡西高校

【中学3年生・保護者・中学校の先生方 対象】

スポーツコース ・ みらい探究コース

両コースの相談コーナーを用意しています！

進路で迷っている、公立高校の入試が不安…、西高について知りたい、何でもご相談ください。

平日の夕方に開催します。学校終わり、仕事終わりに是非お立ち寄りください。

みなさんの参加をお待ちしています。

～お願い～

☆当日は上履き、下足袋、筆記用具をご持参ください。

☆最新の情報は本校ホームページ及びSNSに掲載予定です。こまめに確認をお願いします。

～交通案内～

静岡駅前 静岡西高
のりば7 徒歩1分



16:47発 ▶▶▶ 17:10着

静鉄バス 牧ヶ谷線 18:27発 ▶▶▶ 18:47着

自家用車、自転車でもご来校いただけます。



スキー実習



マリン実習



大学見学



総合的な探究の時間
「みらいプロジェクト」

スポーツコース 特色



HADO



スポーツ
アナリティクス

みらい探究コース 特色



学習法講座



みらプロ+

