

focus the
KAKO

夏の全国へ
全国大会出場者紹介
第2弾

夢へ躍進 青春の夏 近畿総体2026

先月号で秋田総文に出場する和太鼓部、将棋の上園昂矢さんを紹介しましたが、夏へ向けて朗報が次々に届きました。全国各地で活躍する鹿高生に、熱い声援を送りましょう!

陸上競技部

7/30(木)~8/5(水) 滋賀県



齋藤 礼羅 (3F4 伊集院中)
西 美結 (3EE1 城西中)
武藤 あんり (3EE1 天保山中)
中村 愛花 (3EE1 鹿大附属中)
田中 愛枇菜 (2F5 城西中)
山元 南穂 (3J4 吉野中)

上園 美羽 (3F8 高山中)
橋元 翔琉 (3J4 野田中)
新納 源大 (3F5 重富中)
垣内 大河 (3J4 和田中)
堀之内 光照 (3F8 松元中)
藤井 楓多 (3F5 紫原中)

池田 風雅 (3F8 甲南中)
橋口 氷河 (3J3 川内中央中)
徳重 遼 (2F8 鹿児島修学館中)
吉村 飛雄真 (2F2 吉野中)

駅伝部

7/30(木)~8/5(水) 滋賀県



荒木 美伊奈 (2F7 国分中)
佐多 茉奈美 (3J1 松元中)
池水 実花 (2J1 南指宿中)
山口 優月希 (1F8 隼人中)
白木川 浩貴 (3F2 帖佐中)
中道 佳大 (3ET1 南指宿中)

フェンシング部

8/9(日)~8/13(木) 滋賀県



川井田 暁 (2F1 垂水中央中)
角 快道 (3J2 川内中央中)
永井 凜風 (3J2 松元中)
中村 結衣花 (2J2 城西中)
小笹 愛呼 (2J2 帖佐中)
小森園 芽音 (1J3 清水中)
牧瀬 結菜 (3F5 吉野中)
永井 凜風 (3J2 松元中)

【第73回】 NHK全国高校放送コンテスト

7月20日(月)~23日(木)
国立オリンピック記念青少年総合センター・NHKホール



【テレビドキュメント部門】

石塚 羽流 (3F2 東谷山中)
外戸 偉瑠 (2F5 清水中)
堀添 永翔 (2F6 天保山中)

【校内放送研究活動部門】

福岡 莉子 (3EE2 伊敷中)
内田 柚月 (1ET1 東谷山中)
一ノ宮 緒美 (1J3 加治木中)

輝く稲穂に廻らす想い おがれ若人美の国 秋田に今集え あきた総文2026

7/28(火)~7/29(水)
由利本荘市



飯島 佳織
(1EE1 南中)

囲碁

ボクシング

8/4(火)~8/10(月)
京都府



船倉 健新
(2F2 甲東中)



Scio(スキオー)の意味

知るを意味するラテン語science(科学)の語源にあたるscientia(知識)は、Scioの派生語とされています。

有意義な夏休みを迎えるために 自信につなげる「自分軸」の育て方

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。まとまった時間が取れるこの期間は、日頃の忙しい学校生活から解放される一方で、その過ごし方によって秋以降の成長に大きな差がつく、運命の分岐点でもあります。ただ「なんとなく過ぎていく毎日にする」のか、それとも「未来の自分を動かす大きな一歩」にするのか。今回は、高校生の皆さんがの夏休みに絶対に意識してほしい「3つの大切なこと」を伝えます。

①進路のリアルに触れる「オープンキャンパス」の活用

夏休み最大のイベントの一つが各大学や専門学校で開催されるオープンキャンパスです。パンフレットやウェブサイトの画面上だけでは分からない「本物の空気感」を肌で感じる絶好のチャンスです。参加する際は、ただ「見学に行く」という受け身の姿勢ではなく、以下のポイントを意識して主体的に動いてみましょう。

- ・キャンパスの雰囲気を感じる

通学路の利便性や、在学生の表情、施設の充実度を自分の目で確かめる。

- ・もし自分が「こ」に通ったら」を想像する

食堂を利用してみたり、講義室に座ってみたりして、未来の自分を思い描く。

- ・生の声を聞く

先輩や教授に、実際の授業の様子や研究内容、学生生活のリアルについて「歩路み込んで質問してみる。

ネットの情報だけでは得られない「こで学びたい!」という強いワクワク感や危機感は、夏以降の受験勉強や日々の学習を支える最大の原動力になります。3年生はもちろん、1・2年生にとっても早すぎるということは決してありません。視野を広げるために、ぜひ積極的な足を運んでみましょう。

②学力を伸ばす「弱点克服」と「習慣の継続」

授業が一時的にストップする夏休みは、これまでの遅れを取り戻し、一気に実力を引き上げるための貴重な期間です。ここで意識したいのは、

「基礎の徹底」と「弱点からの逃避をやめること」です。効率よく学力を伸ばすために、次の3つのステップを意識してください。

- ・欲張りすぎない計画を立てる

「1日10時間勉強する」といった無理な目標ではなく、予備日を設けるなどまずは毎日確実にクリアできる現実的なスケジュールを組みましょう。

- ・教科書の土台に立ち返る

応用問題に焦って手を出す前に、1学期までに習った公式の成り立ちや英文法の基礎など、土台を固めることが結果的に1番の近道になります。

- ・自学自習アウトプットの時間を確保する

学校の講座や塾の講義を受けるだけでなく、自分で実際に問題を解き、間違えた原因を分析する時間を必ずセットで作ります。

苦手な分野やつまづいた単元こそ、この夏にじっくり時間をかけて「わかる」から「自力でできる」に変えていくチャンスです。地道な反復こそが、秋以降に大きな花を咲かせます。

③「生活リズムの維持」と「心身のマネジメント」

どれだけ高い目標や計画を掲げても、体調を崩してしまつては元も子もありません。夏休みに入つた途端に昼型生活から夜型生活になり、昼過ぎに起きるような生活を送っている、思考力も体力も著しく低下してしまします。部活動で限界に挑戦する人も、机に向かって勉強に没頭する人も「朝の起床時間」「夜の就寝時間」を一定に保つことを最優先にしてください。

- ・睡眠と食事の質を落とさない

暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、フランスの良い食事と質の高い睡眠がすべてのパフォーマンスの基盤です。

- ・適度な運動で脳をリフレッシュ

勉強ばかりで机に向かいっぱなしの人は、夕方に軽い散歩やストレッチをするなどして、血流を良くし脳を活性化させましょう。

- ・オンとオフのメリハリをつける

集中して取り組む時間と、趣味や休息を楽しむ時間の境界線をしっかりと分けることが、長期戦を戦い抜き、燃え尽き症候群を防ぐ秘訣です。

「最後に」この夏を乗り越えて自信に変えよう

夏休みに入ると気が抜けてだらした生活になりがちですが、自分で時間をコントロールし、自分で決めた目標に向かって挑戦する経験そのものが、皆さんを精神的に大きく大人へと成長させます。進路選びの視野を広げるオープンキャンパス、自分と徹底的に向き合う学習、そして自己管理能力を培う規則正しい生活。この3つを軸に、「2学期の始業式で「これだけやりきった」と胸を張って言えるような、充実した夏休みを過ごしてください。

進学指導主任 米澤耕一郎



【第14回】理科・東峯建実先生

宮城谷昌光(小説家)

今月登場していただくのは、理科の東峯建実先生。理科の先生らしからぬ(?) 歴史小説がオシ、というところに、先生の見識の深さを見ることができそうです。

突然の原稿依頼!

え? 「オシ?」オシって何だっけ? 困ったぞ。最近のことばのトレンドに全く着いていないジジイには「オシ」という意味がぴんとこないのである。

そこで、AIに教えてもらった。

「推しおしとは、主にアイドルや俳優について用いられる日本語の俗語であり、人に薦めたいと思うほどに好感を持って人物のことをいう。…「推し」の概念の広まりとともに、「推し」という語は、元来の意味を超えて、食品、鉄道、歴史など、あらゆる対象に広がっており、…若い世代では広く使われている。」

なるほど、広い意味では何かに「ハマる」ということでもいいらしい。そういえば「沼る」と言うのも聞いたことがあるな。何か自分の気持ちにそれが持つて行かれて一生懸命になつてしまふもの? いやそんなに緊張なくても好きで好きでたまらないもの、何かそんな感じかなあ…: などなど、「オシ」について書けといわれても、簡単には書けないのだ。なんせ原稿用紙3枚分も文章を書くなど久しぶりのことだし、自慢できる「オシ」がある人のことが羨ましくなる。どうしようかと迷いながら考え、ぐたぐた書いてもうこんなに字数を使った。でも、そろそろ真剣に書かなければ…: というところで、ようやく絞れ出したのが、僕が現実から逃げるとき「本」の話である。

衝撃だった。小説を読んでこんなに心躍らされたのは初めてだった。今から40年近くも前のことだ。同僚の先生から勧められた「夏姫春秋」で、初めての、宮城谷昌光さんの本に出会った。中国古代の春秋戦国時代の絶世の美女夏姫とそれを取り巻く人々の盛衰を描いた物語で、直木賞を取った作品であることは後で知った。登場人物が活

き活きと迫り、その人の思いや行動が目当に伝わる。読み終えた後の爽やかな気持ち。多くの人が不幸に見舞われ、多くの人が志半ばにして斃れる。それでも、人が人として生きる生き方が心に響いてきた。以降、宮城谷作品を追うように読んでいった。「史実」としてはわからないことの多い人物たちが「物語」として鮮やかに躍り出てくる。

僕は、自分の心が滞つたり行き詰まったり、鬱々としたりするとき、宮城谷さんの本に逃げ込む。登場する人たちが苦難に遭いながら、人を信じ、自分を信じ、人を助け、人に助けられながら、自己を研鑽し、未来を切り開いていくその姿にすがり、救いを見いだした。終わりは必ずしも主人公にとってよい結末ではないこともあるが、読み終わるとなぜかホッとする。そして、心が澄んで冴え渡る。浄化されたような心持ち。互いに互いのことを信じ、この人たちは、確実に自分の生を生き切った。言葉が紡ぐ力は大きい。

そして、僕は今もその小説の世界から現実へと這い出て「じゃあ、また頑張るか」なんていう繰り返しでこれまでやってきた。もちろん、自身の問題が解決したわけではない。それでも、前を向こうという気持ちで立つことができるようになる。

「楽毅の冒頭部分」人が見事に生きることばは、むしろ僕が「僕」だということ一文が特に好きである。

今年で、教師という仕事が45年目になる。本当に長くやってきた。振り返れば、失敗や恥ずかしいことだらけで、とても「見事に生きる」なんていえないけれど、死ぬときになって「〇〇に関しては「ブチ見事」くらいにはなったかな」とほんの少し自己満足ができるようになっていたらよいなと思う。

部活動の活躍

陸上競技部

5月22日～25日

第79回鹿児島県高等学校
総合体育大会陸上競技

【学校対抗(陸上競技部・駅伝部)】

【女子】

総合優勝

※6年連続10回目

【男子】

総合準優勝

【女子・棒高跳】

優勝 西美結(3EE1 城西中)

※県高校新記録

第3位 米澤真凜(2F6 鹿児島修学院中)

【女子・走高跳】

第3位 齊藤礼雅(3F4 伊集院中)

第4位 西美結(3EE1 城西中)

【女子・三段跳】

優勝 武藤あんり(3EE1 天保山中)

第2位 田中愛世(2F5 城西中)

【女子・走幅跳】

第2位 中村愛花(3EE1 附属中)

第3位 田中愛世(2F5 城西中)

【女子・七種競技】

優勝 齊藤礼雅(3F4 伊集院中)

第2位 土屋聖(2J3 鹿屋東中)

第3位 上園美羽(3F8 高山中)

第4位 上園美羽(3F8 高山中)

第5位 上園美羽(3F8 高山中)

第6位 上園美羽(3F8 高山中)

第7位 上園美羽(3F8 高山中)

第8位 上園美羽(3F8 高山中)

第9位 上園美羽(3F8 高山中)

第10位 上園美羽(3F8 高山中)

第11位 上園美羽(3F8 高山中)

第12位 上園美羽(3F8 高山中)

第13位 上園美羽(3F8 高山中)

第14位 上園美羽(3F8 高山中)

第15位 上園美羽(3F8 高山中)

第16位 上園美羽(3F8 高山中)

第17位 上園美羽(3F8 高山中)

第18位 上園美羽(3F8 高山中)

第19位 上園美羽(3F8 高山中)

第20位 上園美羽(3F8 高山中)

第21位 上園美羽(3F8 高山中)

第22位 上園美羽(3F8 高山中)

第23位 上園美羽(3F8 高山中)

第24位 上園美羽(3F8 高山中)

第25位 上園美羽(3F8 高山中)

第26位 上園美羽(3F8 高山中)

第27位 上園美羽(3F8 高山中)

【女子・400mリレー】

第3位 青木乃愛(1F5 高尾野中)

中村梨緒(1F8 出水市)

古里朱夏(2F2 日吉学園)

中窪心咲(3F5 伊集院中)

【女子・1600mリレー】

第4位 有馬理央(3F8 星華中)

森ひなた(3J3 川内南中)

平原結衣(3F3 吉野中)

荒木美伊奈(2F7 国分中) 駅伝部

【男子・110mハードル】

優勝 新納源大(3F5 重富中)

【男子・400mハードル】

優勝 橋元翔琉(3J4 野田中)

第5位 堀之内光熙(3F8 松元中)

【男子・八種競技】

優勝 田中尚希(3F8 菱刈中)

第3位 赤塚連(3F5 皇徳寺中)

【男子・走高跳】

第2位 垣内大河(3J4 和田中)

【男子・棒高跳】

第5位 井上連斗(3F3 紫原中)

【男子・三段跳】

第6位 井上連斗(3F3 紫原中)

【男子・400m】

第4位 藤井楓多(3F5 紫原中)

第5位 堀之内光熙(3F8 松元中)

第6位 徳重達(2F8 鹿児島修学院中)

【男子・ハンマー投】

第4位 倉園獅子丸(3F5 城西中)

第6位 倉園獅子丸(3F5 城西中)

第1位 1600mリレー

※大会新記録

橋元翔琉(3J4 野田中)

藤井楓多(3F5 紫原中)

徳重達(2F8 鹿児島修学院中)

堀之内光熙(3F8 松元中)

【男子・400mリレー】

第4位 河野陽夢向(2J3 北指宿中)

新納源大(3F5 重富中)

藤井楓多(3F5 紫原中)

今村隼人(3F5 紫原中)

【女子・50m自由形】

※以上リレーも含め合計で延べ39種目

59人個人種目35リレー6人×4種目

が6月11日から沖縄で行われた南九州

総体への出場権を獲得しました。

6月12日～15日

令和8年度 南九州高校総体 陸上競技

【学校対抗】

【女子】

総合優勝

【男子】

総合第4位

【女子・七種競技】

優勝 齊藤礼雅(3F4 伊集院中)

【女子・棒高跳】

第3位 西美結(3EE1 城西中)

第6位 米澤真凜(2F6 鹿児島修学院中)

【女子・走高跳】

第6位 西美結(3EE1 城西中)

【女子・三段跳】

第3位 武藤あんり(3EE1 天保山中)

【女子・走幅跳】

第4位 中村愛花(3EE1 附属中)

第6位 田中愛世(2F5 城西中)

【女子・ハンマー投】

第4位 山元南穂(3J4 吉野中)

【女子・100mハードル】

第6位 上園美羽(3F8 高山中)

【男子・400mハードル】

優勝 橋元翔琉(3J4 野田中)

第2位 新納源大(3F5 重富中)

【男子・100mハードル】

第5位 垣内大河(3J4 和田中)

【男子・1600mリレー】

第2位 橋元翔琉(3J4 野田中)

徳重達(2F8 鹿児島修学院中)

藤井楓多(3F5 紫原中)

堀之内光熙(3F8 松元中)

【女子・5000m競歩】

※本成績により、リレーも含め(女子)棒

高跳は4位まで合計で12種目(個人)

種目11リレー6人が7月30日木

から滋賀で行われる全国高校総体への

出場権を獲得しました。

6月12日～15日

令和8年度 南九州高校総体 陸上競技

【学校対抗】

【女子】

総合優勝

※6年連続10回目

荒木美伊奈(2F7 国分中)

山口優月希(1F8 単人中)

【女子・1500m】

第2位 荒木美伊奈(2F7 国分中)

山口優月希(1F8 単人中)

【女子・3000m】

第5位 早崎夕璃(1EE1 伊敷台中)

5月22日～25日

第79回鹿児島県高等学校

総合体育大会陸上競技

【学校対抗(陸上競技部・駅伝部)】

【女子】

【女子・5000m競歩】

優勝 佐多 美奈美(3J1 松元中)

池水美花(2J1 南指宿中)

第5位 辻ゆりあ(1F6 東谷山中)

【女子・1600mリレー】

第4位 荒木美伊奈(2F7 国分中)

【男子・5000m競歩】

優勝 白木川 浩貴(3F2 帖佐中)

中道佳大(3EE1 南指宿中)

第3位 末野展琉(2F3 城西中)

【男子・800m】

第6位 遠矢怜唯(1F3 皇徳寺中)

【男子・1500m】

第4位 福留和真(3J1 川内北中)

※本成績により、合計で延べ14種目11人

が6月11日から沖縄で行われた南九州

総体への出場権を獲得しました。

6月12日～15日

令和8年度 南九州高校総体 陸上競技

【学校対抗】

【女子】

総合優勝

総合第4位

【女子・800m】

優勝 荒木美伊奈(2F7 国分中)

※大会新記録

山口優月希(1F8 単人中)

【女子・1500m】

第2位 荒木美伊奈(2F7 国分中)

堀之内光熙(3F8 松元中)

第4位 池水美花(2J1 南指宿中)

第5位 白木川 浩貴(3F2 帖佐中)

【男子・5000m競歩】

※大会新記録

中道佳大(3EE1 南指宿中)

末野展琉(2F3 城西中)

【女子・5000m競歩】

※本成績により、合計で延べ7種目6人が

7月30日(木)から滋賀で行われる全国

高校総体への出場権を獲得しました。

5月23日～24日

第58回西日本年齢別選手権

水泳競技大会

【男子・50m自由形】

第1位 中村斗雅(2F7 鴨池中)

※優秀選手に選出

松山翔太郎(2F3 北中)

第7位

5月29日～29日

第78回鹿児島県高等学校水泳

【競泳・飛込】競技大会

【女子】

【男子・100m自由形】

第2位 中村斗雅(2F7 鴨池中)

【女子・800m自由形】

第2位 前ノ園杏奈(2J1 星華中)

【女子・400m自由形】

第4位 前ノ園杏奈(2J1 星華中)

【女子・200m自由形】

第9位 前ノ園杏奈(2J1 星華中)

【女子・50m平泳ぎ】

第2位 中園佑文(2F6 川内中央中)

【女子・200m平泳ぎ】

第4位 國科姫菜(3J2 吉野中)

【女子・100m平泳ぎ】

第4位 國科姫菜(3J2 吉野中)

【男子・100mバタフライ】

第10位 池下 樹莉亜(3J4 和田中)

5月29日～29日

第78回鹿児島県高等学校水泳

【競泳・飛込】競技大会

【女子】

総合優勝

総合第4位

【女子・800m】

優勝 荒木美伊奈(2F7 国分中)

※大会新記録

山口優月希(1F8 単人中)

【女子・1500m】

第2位 荒木美伊奈(2F7 国分中)

堀之内光熙(3F8 松元中)

第4位 池水美花(2J1 南指宿中)

第5位 白木川 浩貴(3F2 帖佐中)

【男子・5000m競歩】

※大会新記録

中道佳大(3EE1 南指宿中)

末野展琉(2F3 城西中)

【女子・5000m競歩】

※本成績により、合計で延べ7種目6人が

7月30日(木)から滋賀で行われる全国

高校総体への出場権を獲得しました。

5月29日～29日

第78回鹿児島県高等学校水泳

【競泳・飛込】競技大会

【女子】

総合優勝

総合第4位

【女子・800m】

優勝 荒木美伊奈(2F7 国分中)

山口優月希(1F8 単人中)

第5位

5月29日～29日

第78回鹿児島県高等学校水泳

【競泳・飛込】競技大会

【個人競技】

【男子・50m自由形】

第1位 中村斗雅(2F7 鴨池中)

※大会新記録

松山翔太郎(2F3 北中)

【男子・100m自由形】

第1位 中村斗雅(2F7 鴨池中)

※大会新記録

中村斗雅(2F7 鴨池中)

第2位 森山瑛志(3F5 坂元中)

【男子・400m自由形】

第8位 山下 大地(2J4 吉野東中)

【男子・50m平泳ぎ】

第1位 中村駿(1F8 鴨池中)

第2位 松尾 蓮佑(1EE1 城西中)

第3位 東條 聖央(2F2 武中)

【男子・100m平泳ぎ】

第4位 松山翔太郎(2F3 北中)

第5位 松尾 蓮佑(1EE1 城西中)

【男子・50mバタフライ】

第1位 濱崎 優真(3J3 和田中)

第6位 徳留 凛太郎(1F2 伊敷台中)

第7位 中村泰太(2J5 川内中央中)

【男子・100mバタフライ】

第3位 森山瑛志(3F5 坂元中)

第4位 濱崎 優真(3J3 和田中)

【男子・200mバタフライ】

第7位 今針山 葉太(1F7 吉野東中)

第1位 前ノ園杏奈(2J1 星華中)

【女子・800m自由形】

第1位 前ノ園杏奈(2J1 星華中)

【女子・50m背泳ぎ】

第2位 中村友紀(2F8 城西中)

※大会新記録

高田 蒼(3J1 星華中)

第3位 高田 蒼(3J1 星華中)

第5位 税所 理子(2J2 鴨池中)

【女子・100m背泳ぎ】

第4位 高田 蒼(3J1 星華中)

第5位 中村友紀(2F8 城西中)

