

青い波北陽台

一流の選手だから一流の言葉を持っているのか、

一流の言葉を使えるから一流の選手になれるのか

教頭 松添 秀喜

オリンピックの金メダリストで、「超気持ちいい」「何も言えねー」が流行語にもなった平泳ぎのトップスイマーと言えば誰かわかりますか？レジェンド北島康介さんです。この有名なアスリートを育てたのが、現在（日本代表監督にあたる）競泳日本代表ヘッドコーチである平井伯昌さんという方です。この平井コーチが“言葉”に関して次のように語っています。

「“言葉”というのは、実はスポーツ選手にとって、とても重要なものです。レースの結果やコンディションを自分の“言葉”を使って分析する。“言葉”で明確に目標を持つ、自らに“言葉”を投げかけることでレース時の緊張をほぐす、コーチやメディアとコミュニケーションを取る、どれを取っても“言葉”の上達は、競技の上達につながるのです」

なぜ平井コーチがこのように考えるようになったかと言えば、それは自らの実体験からによるものらしいです。「小学生の頃から手塩にかけてきた優秀な選手が、高校生になったとたん、記録が伸びなくなった。最初はその原因を明らかにできなかったが、今はその理由を『自ら考える力の欠如』にあると結論付けられることがわかった」そうです。ある程度の技能の習得を終えた競技者は、自らに足りないものや自分の弱さを克服するために、どんな練習をするべきかを自分で考えなければならない。しかし、“言葉”で自己表現できない選手は、この時期なかなか成長が見込めない。“言葉”が一流選手を作っていくのだと。

このことを強く確信したのが、北島選手へのコーチングでした。平井コーチは北島選手に、言葉を使ったトレーニングを実践していきます。当初、北島選手も言葉が曖昧で、十分に自らを分析し切れない状況でしたが、徐々に言葉が明瞭になり、「今日は体に当たる水の感覚がいい」とか、「次は腕を動かす練習をしたい」と表現を変えていったそうです。その結果として、北島選手のオリンピックでの大活躍があったのです。

自分自身の内なる成長を引き起こすものが“言葉”ならば、際限なく相手を引き寄せ、今だけでなく未来に至るまで相手を引きつけ続けるもの、そして自分自身の魅力を発信するものもやはり“言葉”なのでしょう。見た目はいつか見飽きてしまう。でも、“言葉を持つ人”から湧いてくる魅力ある言葉は無限です。泉のようにどんどん湧き続けるものだから、人を飽きさせることはありません。言葉とは“言う葉っぱ”と書きます。人間はまさに言葉の葉っぱを繁らせる木であり、そういう意味では人間は言葉でできていると言えるのではないのでしょうか。私ももっと本を読み、もっともっと人と話し、読み聞きした言葉を全て吸収していきたいと思います。そして少しでも早く、自分なりの一流の言葉を大切にできる、そのような人間になりたいと考えています。

防災避難訓練

5月11日（木）に防災避難訓練を実施しました。今年度は、地震が発生した後に火災が起こったことを想定して避難訓練が行われました。校舎からグラウンドに避難した後、消防署の署員の方から講評をいただきました。

今日の避難のように全体的に冷静に行動することが良かった。実際の現場では大人数が密集した場合、人が押し倒され大きな事故になることがあり、冷静な行動を心掛けるようお願いしたいと呼びかけがありました。

火災が起きた場合、被害を最小限にとどめるには、消火器による初期消火が有効であることから、消火器を使用した、消火訓練も実施されました。



PTA総会・学年PTA・学級懇談会

5月13日（土）PTA総会が行われました。今年度は3年ぶりに対面での開催となりました。本校スクールカウンセラーの大町あかね先生による講演会が実施され、コロナ対策を強いられた高校生へのこころの状態について、私たち大人が高校生に対してどのように接していくべきか講演をいただきました。全体総会では、新旧PTA役員交代が報告され、PTA会長の坂本浩二様の退任の挨拶、新会長の峯隆三様の着任の挨拶がありました。その後、昨年度のPTA活動の報告と決算、今年度の活動計画と予算案の承認がありました。全体総会後は各学年の会場に分かれ学年からの説明が行われ、また学級懇談会が各クラスで行われました。



生徒総会

5月18日（木）7校時に生徒総会が本年度もリモートで行われました。昨年度の生徒会活動の報告・決算、今年度の生徒会活動の計画案・予算案の承認の後、各種専門委員長の所信表明がありました。議案に関しても、学校全体で取り組んでいくべき内容であるかについて、生徒会で検討を重ねた経緯が会長から説明され、長崎北陽台をより良くするために、これからも多くの意見を集め、真摯に検討していきたいとの決意が伝えられました。



6月の主な行事予定

- 2日(金) 高校総体開会式(諫早市)
- 3日(土) 高校総体1日目
- 4日(日) 高校総体2日目
- 5日(月) 高校総体3日目
- 6日(火) 高校総体4日目
- 7日(水) 代休(6月4日分)
- 10日(土) 3年校外マーク模試 GTEC(希望者のみ)
- 11日(日) 3年校外マーク模試
- 12日(月) 長崎っ子教育週間 学校公開6月12日～16日
- 14日(水) 合唱コンクール
- 19日(月) 期末試験時間割発表
- 26日(月) 1学期期末試験 (～29日(木))



1学年より

「 まだまだ始まったばかり 」

1学年主任 山口 貴明

6月になります。早速2日には高総体の開会式、そして各地で熱戦が繰り広げられます。1年生の中にも、早くもこの高総体に出場する人がいるようです。臆することなく、ぜひ頑張ってもらいたいです。また、多くの部活動で、この高総体を最後に引退する3年生がいることと思います。1年生と一緒に活動する期間は短かったかもしれませんが、先輩方をしっかり応援して、その最後の勇姿を目に焼きつけてほしいと思います。そして、これから先の活動の中で、先輩方が残したものを受け継ぎ、さらに発展させていけるよう努力してください。

また、6月14日には校内合唱コンクールが、そして26日から4日間で高校最初の試験となる期末試験が予定されています。

入学してすぐの学年校歌コンクールでは、5組が最優秀賞に輝きました。果たして校内合唱コンクールでは他クラスの巻き返しがあるのでしょうか？先輩方の洗練された合唱に負けないよう、45回生の奮闘を期待したいと思います。

さて、高校生活も2か月が経過しましたが、どのような感じでしょうか？見ていると、入学当初のやる気が少ししぼんできているように感じられます。勉強や部活動の疲れもあるかもしれませんが、体調不良による欠席も目立ち始めています。授業中の緊張感、集中力も緩んでいませんか？手の抜き方を覚えてきていませんか？自信を失いかけていませんか？まだまだ、高校生活はこれからですよ。今一度、入学したときの目標ややる気を思い出して「チャレンジ」することを忘れないでください。まずは1学期期末試験に向けて、しっかりと授業を受けて、準備をして、正々堂々、全力を尽くしてください。

2 学年より

< 学年 PTA、学級懇談会 >

5 月 13 日の学年 PTA、学級懇談会につきましては、お忙しい中ご参加いただいた保護者のみなさま、ありがとうございました。学年 P T A の資料は、Classi に掲載しております。

< オープンキャンパスについて >

進路意識をさらに高めるために、夏季休暇中などを利用してオープンキャンパスにぜひ参加してほしいと思います。参加するには事前の申込が必要な場合もありますので、各大学のホームページをチェックし、日程や申込方法などを確認してください。また、今年度はコロナ禍明けで対面実施の大学も多数あるかと思います。多くの高校生の参加が見込まれますので、早めに情報収集に努めてほしいと思います。

学校でも、オープンキャンパス情報を掲示するなど、周知していきます。質問や不明な点があれば、いつでも先生方に訪ねてください。

～近隣の大学オープンキャンパス中心日の日程～

長崎大学 7 / 1 5 (土)

長崎県立大学 7 / 1 5 (土)、1 6 (日)

九州大学 8 / 5 (土)、6 (日)、7 (月)

熊本大学 8 / 4 (金)、5 (土)、1 0 (木)

※学部やキャンパスの場所によって、実施日が異なります。

～オープンキャンパスで見ておきたいポイント～

- ・大学までの交通手段や交通費、所要時間などは問題ないか？
- ・興味のある学問を学べるか？魅力的な先生がいるか？
- ・めざす資格を取得できるか？
- ・就職指導の内容は十分か？実績は残されているか？
- ・インターンシップや留学制度は充実しているか？
- ・研究室・実験室などの施設は充実しているか？
- ・図書館や AV ルームなどの学習施設・環境は充実しているか？
- ・食堂や運動施設などは充実しているか？
- ・クラブ・サークル・学園祭などは楽しめそうか？
- ・学校周辺の雰囲気・環境は？

< 7 月上旬までの学習計画表について >

これまで学校生活をふりかえり、学習面に関して、計画的に取り組むことができたでしょうか。昨年度 2 月の学年末試験から、学習面の成果を図る試験が実施されておらず、学習面に不安を感じている人もいないのでしょうか。6 月末は 1 学期末試験（定期試験）、その翌週には、校外実力試験が予定されています。そこで、7 月上旬までの学習計画表を作成し、今一度、自身の学習習慣を見直す機会を設けたいと思います。今回は、データファイルに入力し、作成してもらいますので、データが配信され次第、入力をしてください。Classi に学習時間も忘れずに入力しましょう。

3 学年より

6月2日（金）から県高総体が始まります。43回生にとって3年間の集大成となる大会であり、思いもひとしおですね。本番で自分達らしいプレーができるように、また、一つでも多く勝利し、仲間と競技が少しでも長くできるように、残された時間を十二分に活用して頑張ってください。今回は、各部活動主将の皆さんに、高総体への意気込みを語ってもらいました。一人ひとりの熱い思いが伝わってきます。

男子陸上競技部（主将：三宅 和弥）

私たちはこれまでどんなに暑い日も、寒い日も、土砂降りの日もそれぞれの目標に向かってきつい練習も乗り越えてきました。支え合い、切磋琢磨してきた仲間とともに、インターハイ出場を目指して頑張ります。見ている人を感動させられるようなパフォーマンスができるようベストを尽くします。応援よろしくをお願いします。

女子陸上競技部（主将：稲吉 萌）

私たちは高校生活最後の集大成である高総体に向けて、今まで練習を重ねてきました。たくさんの走り込み練習や怪我を乗り越え、そのたびに成長してきた努力の成果を高総体の四日間で存分に発揮してこようと思います。一人ひとりが目標を達成するまで決して諦めることなく、チーム北陽台一丸となって全力で競技に挑み、全力で競技を楽しめます。最後まで応援よろしくをお願いします！

男子バレーボール部（主将：篠原 汰人）

私たち男子バレーボール部は顧問の峰先生のもと部員全員で楽しく部活動を行ってきました。新1年生が入部してくれるまで、部員は5人と試合に出られない厳しい状況だったので高総体では試合に出られる喜びを感じながら最後まで部員全員で頑張ってきました。またこれまで私たちに関わってくださった保護者の方、先生、ともに頑張ってきた部員への感謝の気持ちを忘れずプレーし、最高の試合にしたいです。応援よろしくをお願いします。

女子バレーボール部（主将：本多 碧海）

私たちは、1回戦佐世保高専と対戦し、勝利すれば2回戦猶興館と対戦します。決して楽な戦いではありませんが、自分たちで試行錯誤しながらも互いに高めあった日々の練習の成果を存分に発揮し、全力で勝ちに行きます！今まで支えてくださった保護者の方々への感謝の気持ちを忘れず、勝利で恩返ししたいです。素敵な仲間たちとの最後の試合を楽しめます。応援よろしくをお願いします！

男子バスケットボール部（主将：小柳 煌）

私たちは、高総体ベスト4を目標に日々の練習に励んできました。この一年間でプレイヤーとしても人としても成長することができました。厳しい戦いもあると思いますが、北陽台らしく自分たちで考えお互い話し合いながら高校最後の試合を楽しみたいと思います。また、これまで支えてくださったすべての方に感謝の気持ちを忘れずコートに立つ5人はみんなの分まで自分の力を出し切りたいと思います。応援よろしくをお願いします。

女子バスケットボール部（主将：浦川 結衣）

私たちは高総体ベスト4を目標に日々練習を頑張ってきました。最初はなかなか思うような結果が出ず、悔しい思いもたくさんしてきました。しかし、それでも決して諦めずに大会が終わるたびにチームのみんなで話し合い、より良い練習ができるように試行錯誤しながらここまで頑張ってきました。今までどんなにきつい練習でも声を掛け合って乗り越えてきた仲間と共に、最後まで全力で戦ってきます。応援よろしくをお願いします。

男子卓球部（主将：太田 跳馬）

私たち男子卓球部は年々受け継いできた、県高総体ベスト4を目標に昨年からは練習メニューの改善をしたりして日々練習に励んできました。そして、これまで鍛えてきたチームワークを武器に1人ひとりがベストを尽くせるよう頑張ります。また、これまで指導してくださった先生方、支えてくださった保護者の方々への感謝の気持ちを忘れず、最後の1本まで全力でプレーしてくるので応援よろしくをお願いします。

女子卓球部 (主将：白井 まな)

私たち女子卓球部は団体県ベスト4を目標に日々の練習に励んできました。しかし11月に行われた新人戦では惜しくも団体5位という悔しい結果になりました。しかし、高総体ではこの悔しさをバネにして、一緒に頑張ってきた仲間を信じるとともに、今まで熱心にご指導して下さった先生や、支えてくれた家族に感謝しながら精一杯プレーします。全力で頑張りますので応援よろしくをお願いします。

男子弓道部 (主将：江里口 純平)

男子弓道部は高総体上位入賞を目標にして、高総体本番でもいつも通りの力を発揮できるように日頃の練習を本番だと思って日々練習してきました。高総体が開催されることに感謝し、また、試合では支えて下さったコーチ、顧問の先生方などに感謝して全力で臨みます。応援よろしくをお願いします。

女子弓道部 (主将：松崎 愛莉)

私たちは九州大会に出場することを目標に日々練習に取り組んできました。高総体で上位を取るということを一番の目標として仲間と共に全力を尽くしてきました。顧問の青崎先生、山口先生、西川先生、指導して下さったコーチ、支えてくれた家族や仲間、また今年からコロナウイルスの制限が緩和され、例年通りの開催となったことに感謝の気持ちを持ち、今までの集大成である高総体で北陽台生として胸を張って弓を引いてきます。応援よろしくをお願いします。

男子剣道部 (主将：増田 颯太郎)

私たちは新チームが始動してからのこの一年、団体ベスト8を目標に日々稽古に励んできました。本番では最後の1分1秒まで諦めず、自分の持つ力を精一杯出せるよう頑張ります。

女子剣道部 (主将：福富 陽央理)

過去数年間、女子剣道部は部員が少なく、団体戦に7人揃って出場することがありませんでした。しかし今年はたくさんの後輩に恵まれ、最後の高総体に7人揃って出場することができます。毎日の稽古の中でお互いに意見を出し合い、励まし合い、高め合ってきた仲間たちと共に、これまで練習してきた成果を存分に発揮できるように一本入魂で頑張ってきます。3年生は1人ではありますが、後輩たちを引っ張り、最後まで精一杯やりとげて悔いなく引退したいと思います。応援よろしくをお願いします。

サッカー部 (主将：小林 史弥)

私たちサッカー部は県高総体ベスト4を目標とし、日々練習に励んできました。平日の練習で使えるスペースは限られていましたが、週末の試合や紅白戦で出た課題と向き合っチームのレベルアップはもちろん、個人の体力面や技術面の向上に力を入れてきました。今回の高総体で3年生は引退となりますが、悔いが残らないよう一人一人が力を出し切り、最後の笛が鳴るまで闘志を燃やして戦い抜きます。

ラグビー部 (主将：齊藤 剛希)

私たちラグビー部は「花園四強」を目標とし日々練習に取り組んでいます。その目標を達成するために高総体は絶対に負けれない大会です。今大会に携わっている大会関係者のみなさん、日々ご指導して下さる先生方、常にサポートして下さる保護者の皆さん、そして応援して下さるすべての人に感謝の気持ちを持ち、マネージャー含め部員45人全員でノーサイドの笛が鳴るまで全力で闘います。応援よろしくをお願いします！

男子バドミントン部 (主将：山本 新汰)

私たち男子バドミントン部は、県高総体ベスト8を目標にこれまで練習を頑張ってきました。理想とするプレイができず苦しんだ時期や、メンバーと揉めたりする時期などもありました。しかし、それらを乗り越えてきたため、この大切な時期に皆で同じ目標を掲げ、一生懸命練習ができています。本番ではひたすら一人ずつが“勝ち”にこだわり、持っている力をすべて出し切り最後まであきらめないことを誓います。応援よろしくをお願いします！

女子バドミントン部 (主将: 田中 百葉)

私たちは県高総体ベスト8を目標に日々練習に力を入れてきました。コロナが緩和され保護者や一般の方々が徐々に応援に来ることが出来るようになりました。これまで支えてくださった周りの方々に最高のプレーを届けて、高校部活動に悔いのない終止符を打てるよう頑張ります。試合に出ることの出来るメンバーは限られていますが、団体戦、個人戦共にメンバー21人全員で戦い抜いてきます。

男子登山部 (主将: 吉永 龍汰)

私たちは県高総体で優勝するために「満点優勝」を目標に日々練習をしてきました。また、インターハイで昨年の先輩方を超えて、優勝することも目標にしています。今年の大大会からは「炊事」とテントでの「宿泊」も審査の対象になるので、大会2日間は1秒たりとも気を抜かず、顧問の先生方や大会に関わって下さる方への感謝の気持ちを忘れずに、山を楽しんで、これまでの練習で培ってきたことを確実に発揮します。応援よろしくお願ひします！

女子登山部 (主将: 木村 真有実)

私たちは、高総体で優勝し8月に行われるインターハイでの優勝を目標に日々どんな状況に追い込まれても最後まで登りきる力を備える練習をしてきました。本番では、これまで関わってきてくださったすべての方々に感謝しながら、これまでで1番良い登山競技にできるように頑張ります。応援よろしくお願ひします。

ハンドボール部 (主将: 今長 凜空)

私たちは、最後の集大成となる高総体に向けてこれまでの練習に励んできました。これまで応援して下さった方々にプレーで恩返しできるよう、これまでやってきたことを出し切って最後まで戦い抜きたいと思ひます。また、3年生はこの高総体で引退なので、悔いが残らないよう全力でプレーしてきます。応援よろしくお願ひします。

男子テニス部 (主将: 橋爪 大河)

長いようで短かったこの2年間、私たちは高総体において団体、個人ともに優勝することを目標に掲げ日々の練習に全力で取り組んできました。時には不甲斐ない敗戦に涙を流し、悔しい思いをしました。3年生にとって高総体は各々のテニス人生に一旦終止符が打たれる大切な節目の大大会です。個人個人が個性あふれるプレーで舞い、勝利し、悔いを残さずに引退の日を迎えられるよう、一球一球に思いをぶつけて全力でプレーしていきましょう。応援よろしくお願ひします。

女子テニス部 (主将: 本村 成陽)

私たちの目標は県高総体で初優勝し、北海道で行われるインターハイに出場することです。今年のかきどまり庭球場で行われますので、たくさんの応援をよろしく願ひします。みなさんの応援とこれまでのご支援を力に変えて最後まで頑張ります。

ヨット (代表: 久松 希樹)

ヨット競技は天候に左右される自然を相手にする競技です。私たちはインターハイに出場することを目標に寒い冬も練習に励んできました。昨年は私一人でしたが、今回は2年生1名、1年生1名が北陽台代表として出場します。今までお世話になった指導者の方、保護者の方への感謝を忘れずに頑張りたいと思ひます、応援よろしくお願ひいたします。

水泳 (代表: 酒井 葵)

私たち2人は、県高総体で個人で出場します。いつもの練習では、お互いに違う場所で練習に励んでいます。北陽台の代表として、お互いにベストタイムが出せるように全力を尽くして頑張ります。応援よろしくお願ひします。

令和5年度（第75回） 県高総体試合日程

	部 名	6月3日（土）	6月4日（日）	6月5日（月）	6月6日（火）以降
佐世保地区	バスケット男子	佐世保東翔高校体育館 2回戦 v s 諫早商業・長崎明誠 13:00～	佐世保市体育文化館 3回戦 11:30～ 準々決勝 14:50～	決勝リーグ	決勝リーグ
	バスケット女子	佐世保東翔高校体育館 2回戦 v s 島原・佐世保東翔 14:30～	西海学園高校体育館 3回戦 9:30～ 準々決勝 13:10～	決勝リーグ	決勝リーグ
	弓道男子	長崎県立武道館 弓道場 10:50頃～	長崎県立武道館 弓道場 10:50頃～	長崎県立武道館 弓道場 決勝リーグ	
	弓道女子	長崎県立武道館 弓道場 9:55頃～	長崎県立武道館 弓道場 9:55頃～	長崎県立武道館 弓道場 決勝リーグ	
諫早・大村	陸上 男女	トランスコスモスタジアム長崎 陸上競技場 男子八種100m予選 9:30～	トランスコスモスタジアム長崎 陸上競技場 男子100m予選 9:30～	トランスコスモスタジアム長崎 陸上競技場 女子200m予選 10:00～	トランスコスモスタジアム長崎 陸上競技場 女子100mH予選 10:00～
	ハンドボール男子	諫早中央体育館 1回戦 v s 靑雲 14:00～	諫早中央体育館 2回戦 v s 長崎工業 13:15～ 準決勝 16:15～	諫早中央体育館 決勝 13:00～	
	卓球男子	大村市体育文化センター 2回戦 v s 上五島 9:30～ 3回戦 v s 五島・長崎日大 12:30～ 準々決勝 14:30～	大村市体育文化センター 団体準決勝～決勝 シングルス ベスト64決定まで	大村市体育文化センター ダブルス 1回戦～決勝まで	大村市体育文化センター シングルス 決勝まで
	卓球女子	大村市体育文化センター 1回戦 v s 大村城南 9:30～ 2回戦 v s 海星・猶興館 11:00～ 準々決勝 14:30～	大村市体育文化センター 団体準決勝～決勝 シングルス ベスト64決定まで	大村市体育文化センター ダブルス 1回戦～決勝まで	大村市体育文化センター シングルス 決勝まで
島原	サッカー	島原市営平成町人工芝グラウンドA 1回戦 v s 佐世保高専 14:00～	遊学の里くにみ多目的芝生広場 2回戦 12:00～	島原市営平成町人工芝グラウンドA 3回戦 10:00～	島原市営平成町人工芝グラウンドA 準々決勝 10:00～
	登山男女	雲仙山系 S 橋神社 G 田代原キャンプ場	雲仙山系 S 田代原キャンプ場 G 池の原園地（雲仙ゴルフ場横）		
平戸	剣道男女	平戸文化センター 女子団体 v s 向陽 11:00～ 女子個人戦	平戸文化センター 男子団体 v s 海星 10:10～ 男子個人戦	平戸文化センター 男女決勝リーグ（個人・団体）	平戸文化センター
長崎	バレー男子	長崎北高校体育館 1回戦 v s 国見 10:00～ 2回戦 v s 佐世保南高校 12:00～	長崎北高校体育館 3回戦 11:00～	県立総合体育館 準々決勝 13:00～ 準決勝 15:00～	県立総合体育館 決勝戦 13:00～
	バレー女子	長崎北陽台高校体育館 1回戦 v s 佐世保高専 11:00～ 2回戦 v s 14:00～	純心女子高校体育館 3回戦 12:00～	県立総合体育館 準々決勝 13:00～ 準決勝 15:00～	県立総合体育館 決勝戦 10:00～
	ラグビー	(6/6)長崎市営ラグビー・サッカー場 3回戦 14:30～	(6/7)長崎市営ラグビー・サッカー場 準決勝 12:20～	(6/9)長崎市総合運動公園かきどまり陸上競技場 決勝戦 11:00～	
	バドミントン男子	長与町民体育館 1回戦 v s 諫早 10:00～ 2回戦 v s 佐世保北・長崎工業 13:00～ 3回戦 準決勝	長与町民体育館 団体決勝 個人ダブルス	長与町民体育館 個人シングルス ダブルス決勝	長与町民体育館 個人シングルス決勝 個人ダブルス決勝
	バドミントン女子	琴海南部体育館 1回戦 v s 長崎日大 10:00～ 2回戦 v s 13:00～ 3回戦 14:30～ 準決勝 16:00～	琴海南部体育館 団体決勝 9:30～ 個人ダブルス	琴海南部体育館 個人シングルス ダブルス決勝	琴海南部体育館 個人シングルス
	テニス男子	長崎市総合運動公園かきどまり庭球場 2回戦 v s 島原・靑雲 11:00～ 個人戦ダブルス ～2回戦	長崎市総合運動公園かきどまり庭球場 団体準決勝～決勝 9:30～ 個人戦シングルス ～3回戦 9:30～	長崎市総合運動公園かきどまり庭球場 シングルス4回戦～準々決勝 ダブルス3回戦～準々決勝 9:30～	長崎市総合運動公園かきどまり庭球場 シングルス 準決勝・決勝まで ダブルス準決勝・決勝 9:30～
	テニス女子	長崎市総合運動公園かきどまり庭球場 1回戦 v s 長崎女子商業 10:00～ 個人戦ダブルス ～2回戦	長崎市総合運動公園かきどまり庭球場 団体準～決勝 個人戦シングルス ～3回戦	長崎市総合運動公園かきどまり庭球場 シングルス4回戦～準々決勝 ダブルス3回戦～準々決勝 9:30～	長崎市総合運動公園かきどまり庭球場 シングルス 準決勝・決勝まで ダブルス準決勝・決勝 9:30～
	ヨット	長崎サンセットマリーナ 1回戦 9:55～			
	水泳	長崎市民総合プール 200m背泳ぎ 10:40（予選） 50m自由形 11:58～（予選）	長崎市民総合プール 100m背泳ぎ 10:25（予選） 200m個人メドレー 11:35～（予選）		