



TOPICS 2026

桐陽高等学校

〒410-0055 静岡県沼津市高島本町8-52
TEL055-921-0350 FAX055-921-9844

HPも是非ご覧ください!

桐陽

検索

<http://www.toyo-numazu.ac.jp>



ダンス部

静岡県高校ダンス部コンテスト2025 in 磐田 インパクト賞

チアリーダー部

ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024

高校生編成 pom部門 Small 全国大会出場

USA School & College Nationals 2025

高等学校編成 song / pom部門 Small 全国大会出場

文化 部

吹奏楽部

第66回静岡県吹奏楽コンクール高等学校の部 A部門

東部地区大会 金賞
県大会 銅賞

第59回静岡県管打楽器アンサンブルコンテスト

東部地区大会

サクソフォン八重奏

金賞

クラリネット七重奏

金賞

打楽器六重奏

金賞

金管八重奏

銀賞

第59回静岡県管打楽器アンサンブルコンテスト

県大会

打楽器六重奏

金賞

サクソフォン八重奏

銀賞

クラリネット七重奏

銀賞

第52回沼津市芸術祭合奏部門

出場

英語部

第77回静岡県高等学校英語スピーチコンテスト 東部大会一部 優勝

第77回静岡県高等学校英語スピーチコンテスト 静岡県大会第一部 3位

eスポーツ部

第3回全日本高校eスポーツ選手権 東日本予選

第10位（フォートナイト部門）

運動 部

野球部

第72回春季東海地区高等学校野球大会 出場

第72回春季東海地区高校野球静岡県大会 準優勝

第107回全国高等学校野球選手権静岡大会 ベスト8

第78回秋季東海地区高等学校野球静岡県大会 ベスト8

第36回三村旗争奪野球大会 準優勝

ソフトボール部

第73回静岡県高等学校総合体育大会（ソフトボール競技） 出場

第29回静岡県高等学校男子・女子ソフトボール選手権大会 ベスト4

第59回静岡県高等学校男子・女子新人ソフトボール大会 ベスト8

男子サッカー部

静岡県東部地区ユースリーグ（Aリーグ） 優勝（静岡県リーグCへ昇格）

静岡県東部地区ユースリーグ（Bリーグ） 第4位
（静岡県東部地区Aリーグへ昇格）

女子サッカー部

令和7年度静岡県高等学校総合体育開会（女子サッカー競技） 県ベスト8

第34回全日本高等学校女子サッカー選手権大会静岡県大会 ベスト8

2025選抜高校女子サッカー「めぬまカップ」 出場

令和7年度静岡県女子サッカーユースリーグ 第2位

東海ユース（U-18）参入戦 出場

男子テニス部

令和7年度静岡県高等学校新人体育大会テニス競技（個人の部） 出場

女子テニス部

令和7年度静岡県高等学校新人体育大会テニス競技（団体の部） 出場

令和7年度静岡県高等学校新人体育大会テニス競技（個人の部） 出場

卓球部

令和7年度静岡県高等学校総合体育大会卓球競技

東部地区予選会（複の部） ベスト24
県大会出場

県 結 会 大 会 活 動 部

桐陽新聞

2025.8.7発行
第10号
報道部新聞班

国進の各学年のクラスに 今年も留学生がやってきました！

アメリカやデンマークにルーツをもつ5名の留学生のみなさんが、国際進学コースの仲間として、7月6日～13日の1週間を一緒に生活しました。



- 1日目 学校探索 部活動参加
- 2日目 自由行動
- 3日目 茶道体験
- 4日目 浴衣着付け体験
- 5日目 プレゼンテーション
- 6日目 自由行動
- 7日目 お別れ会

という7日間は本当にあっという間に過ぎていきました。もっといろいろなことを話したり一緒に経験したりしたかったという声が多くありました。

今回はそんな留学生や留学生のホームステイ先として長い時間を共有できた在校生にインタビューしてきました！

留学生にききました

桐陽にきて今までにないような経験ができました。

1週間の留学に不安や怖さがありました。ですがみんな優しく受け入れてくれて、初日から話をするできるようになりました。

初めての経験をして日本の文化に大きく触れ合えた気がしました。いろいろな違いを知り、どちらにも良いところがあると理解できました。パーソナルコネクションができてよかったです。

在校生にききました

留学生と過ごした1週間はとても楽しく、あっという間に時間が過ぎていきました。

さまざまな文化の違いを通して、国が違って人との間に大きな違いはないということを実感できました。これからも色々な国の人とかかわってみたいという気持ちが強くなりました。

この1週間は自分の中で大きな意味を持ついい経験になりました。



桐陽新聞

2025.6.25発行
第8号
報道部新聞班

桐陽祭文化の部 ステージに出演した 部活動のみなさんに感想を聞きました！

6月6日、7日に開催された桐陽祭文化の部では、コロナ禍以降開催できていなかった全校での体育館ステージが行われた。新しく大きな体育館で、照明もたくさんあり圧巻のステージだった。文化祭で3年生が引退してしまう部活動もあり、今までのステージを思い出し、見ている私たちも非常に感慨深かった。

数年ぶりに復活した有志によるステージでは、クラス発表や友達との発表が行われ、青春の1ページとして思い出に残っている。それぞれの想いが詰まった熱演に、生徒たちから大きな拍手と歓声が送られ、体育館は感動と一体感に包まれた。

ステージに出演した皆さんお疲れ様でした！素敵なステージで、最後の文化祭となる3年生も特に全力で楽しむことができました。

チアリーダー部

限られた時間の中で練習を重ねてきた分、本番でたくさんの歓声や拍手をいただけて、とても嬉しかったです。見てくれているみんなとの距離が近く、名前を呼んでもらったり、笑顔で見てくれたりしているのが伝わってきて、自然と私たちも笑顔になれました。

新しくなった広いステージで、27人全員で1つのパフォーマンスを作り上げられたことに達成感を感じています。緊張もありましたが、たくさんの思い出を作れて嬉しかったです。応援してくれたみなさん、ありがとうございました。

吹奏楽部

新体育館になって初めてのステージでのびのび演奏することができました。

全校生徒が入ったことで声や手拍子で盛り上げてもらえてとても嬉しかったです。実はすごく緊張していましたが楽しいステージになりました。ありがとうございました！

アカペラ部

1年生は裏方として2、3年生は出演者として部員全員で3年生最後の文化祭を良いものに出来たと思います。

悩んだり、意見が合わなかったりして大変なときもあったけどここまで部活をやったのは部員の思いやりとかやる気があったからこそです。文化祭の発表でもそんなアカペラ部の良いところが発揮出来ていたので思い出に残る文化祭になりました。

ダンス部

みんなが盛り上げてくれたおかげで楽しい時間になったりしました！

頑張ってきてよかった！！

ダンス部 BIG LOVEー♡

軽音楽部

バンドごとに個性が光るステージになりました。手拍子や、笑顔に支えられて楽しく演奏することができました。応援してくれたみなさん、本当にありがとうございました。



全力！

桐陽野球部夏に輝く！

二〇二五年七月五日より第一〇七回全国高等学校野球選手権静岡大会が約十八日間行われた。

本校野球部は、今大会において春季県大会の好成績を引き継ぎ、Aシードとして順当に勝ち進んだ。応援には吹奏楽部、応援部、チアリーダー部をはじめ多くの生徒が駆け付けた。初戦から順当に勝ち進み、コールドゲームでの勢いのある勝利もあって勢いは十分。三回戦は加藤学園を相手に僅差をものにし、粘り度良い姿勢が光った。

球場も興奮と感動で熱気に包まれ、文字どおり熱い（暑い）試合となった。準決勝では東海大静岡翔洋に惜敗するも、守備・投手ともに見応えのある好試合であった。

報道部のインタビューに対し、26HRの鈴木陸翔温選手（ショート）は、今大会の結果について、「チームの目標まではたどり着けなかったが、最後の最後まで全力で戦いチームに貢献することができた」と答えた。次回大会では「チームとしても個人としても過去最高レベルの結果を出して、甲子園に出場したい」と思いを綴った。

また、同インタビューに対し、27HRの栗田陽仁選手（キャッチャー）は、個人の結果について「キャッチャーとして出場した時、無失点に抑えられてよかった」とコメントを残した。次回大会については「今大会でのベスト8達成という経験を活かし、自分は4番として・キャッチャーとして・キャプテンとして、重要な立ち位置になるので、チームを引っ張って勝ち進んでいきたい」と熱い思いを表明した。

出演者直前インタビュー！

◆新チームになって初めての大きなステージなので、まずは自分たちが楽しむことを大切に、お客さんにも一緒に楽しんでもらえるような最高の時間になりたいです。

◆一年生は最初の・二年生は最後のMフェス！全力で悔いなく楽しみます！

◆軽音部は一番最後！がんばります！

◆自分は太鼓をやっているの、音がずれないように頑張りたいです。

◆今まで頑張ってきたものを全力で出し切ります！

◆三年生が引退してから初めてのステージ！精一杯頑張ります！

出演者本番直後取材！

◆とても緊張しましたが、みんな最後まで明るく楽しく踊りきる事ができました！

◆短い練習で本番どうなるか不安でしたが、毎日の部活でグループごとたくさん練習して悔いなく楽しく終われました。よかったです！

◆部活がない日も集まって頑張ってきたので、本番で自分たちのベストがつけられて良かったと思います。

◆新体制での初舞台で練習以上の成果を出せました。自分はほかの部員より声を出すタイミングが多かったですが、いつもより声を出すことができました。

◆大方練習通りにいきました。が、まだやれることはあると思います。

◆みんな打ち合わせ通り成功してよかったです。この経験を糧に、これからも頑張っていこうと思います。

秋晴れの空の下、今年で13回目を迎えた「桐陽ミュージックフェス」が沼津市民文化センターにて盛大に開催された。

トップバッターを飾ったのは吹奏楽部。誰もが知る「マツケンサンバ」で煌びやかなリズムと軽快なサウンドに観客は手拍子を合わせ、一気に会場は一体化した。続くダンス部は洋楽ナンバーをベースにしたパフォーマンスを展開。力強いビートに合わせたシャープな動きやフォーメーションの切り替えが鮮やかで、観客からは歓声が飛んだ。応援部は今回新たに創り上げた演目「群像夏」を初披露。力強い声援と演舞が交錯し、夏の群像劇を思わせる熱のこもったステージに、会場からは大きな拍手が送られた。アカペラ部は、RADWIMPSの「スパークル」やVaundy「怪獣の花唄」を披露。楽器を用いず、声だけで織りなすハーモニーがホール全体に響き渡り、観客はしばしその美しい調和に聴き入った。チアリーダー部は観客を巻き込む迫力ある演技を披露。掛け声とともに広がる笑顔と躍動感ある動きで観客全員を引き込んだ。軽音部からは四組のバンドが登場。中でもpetichorはofficial髭男dismの「ノードアウト」で洗練されたサウンドを響かせ、crush bloomはKANABOONの「ないものねだり」を全力で演奏。どちらのステージも青春の熱を音楽に乗せ、観客を魅了した。エンディングには出演者全員での挨拶を行い、今年のミュージックフェスも幕を閉じた。

各部活が魅せた音楽とパフォーマンスの饗宴



生徒一人ひとりのエネルギーと表現力が光る、まさに「青春の一日」となった。

桐陽新聞

2025.11.10発行
第15号
報道部新聞班

オーケストラを鑑賞しました！



新体育館の完成を記念し、富士山静岡交響楽団による記念演奏会（子どもが文化と出会う機会創出事業オーケストラ鑑賞教室）が開催されました。

新しくできた体育館に広がる美しい音色は、私たちに音楽の迫力と楽しさを改めて感じさせてくれました。大きなステージと響きのいい空間の中で、普段の授業では味わうことのできない特別な時間となりました。

生オーケストラはどうでしたか？

- ◆ 普段はテレビや動画でしか聞いたことのない生の演奏を、目の前で体験することができて、とても感動しました。体育館全体が音楽でいっぱいになり、曲の世界に入り込んだような気持ちになることができました。
- ◆ いつもと違うバージョンの校歌を演奏してもらって、いつもはピアノだけだけど今回はいろいろな楽器が使われていて、使われる楽器が違ふとこんなに雰囲気も変わるんだなと感動しました。自分たちも一緒に歌って演奏に参加することができてうれしかったです。
- ◆ 楽器によって音の出し方や響きが全く違うのに、それぞれの音がきれいに重なってひとつの音楽になっていく様子がとても美しかったです。特に、指揮者の方の手の動きだけで全員をまとめている姿が印象的で、自分も指揮者の体験をしてみたかったです。



今回の演奏会は、音楽の魅力を再確認できただけでなく、生で聞くことの感動を教えてくれる貴重な体験となりました。体育館に響いた、美しい音色は私たちの心に温かく残っています。新しい体育館とともにこの日の思い出をこれからも大切にしていきたいと思います。

桐陽新聞

2025.10.10発行
第14号
報道部新聞班

TOYO MUSIC FES TMF開催！

今年度もミュージックフェスが開催されました。各部活動が日ごろの練習の成果を披露し、会場は大きな拍手と笑顔に包まれました。

音楽を通して生徒たちの思いが一つになったステージは印象的で、緊張の中にも楽しさと感動があふれていました。音楽がつなぐ温かい時間となり、会場全体が一体感に包まれました。



Mフェスに行った人に聞きました！

- ◆ 吹奏楽部の素晴らしい“桐陽サウンド”や、ダンス部の迫力満点の圧巻のパフォーマンス、応援部やチアリーダー部のみんなの背中をおす気持ちのこもった応援、軽音楽部の歌&キラキラの笑顔など、生で目にしたからこそその感動がありました！普段教室で一緒に生活している友達が舞台上で活躍する姿を見て、私も頑張りたい！と思えました。
- ◆ 生徒の皆さん、来場者の方々、桐陽ミュージックフェスは楽しめましたか？多くの方の応援、本当にありがとうございました。たくさんのお客さんが拍手や声かけをしてくださって、出演側にとってとても力になりました！皆さんのおかげで最高の舞台にすることができました。学校を盛り上げていくいい機会にもなったと思います。来年も楽しみにしててください！
- ◆ ミュージックフェスに吹奏楽部も出演しました。日々の練習の成果を発揮し、会場いっぱいに音楽を届けることができました。演奏後には大きな拍手をいただき、とてもうれしかったです。これからも聴く心に響く演奏を目指して頑張ります！

今年のミュージックフェスティバルも、生徒一人ひとりの努力と情熱が光る素晴らしい時間となりました。音楽を通じて心がつながり、会場には笑顔と感動が広がりました。この経験を胸に、これからも仲間とともに成長していきましょう！

桐陽新聞

2026.3.18発行
第23号
報道部新聞班

令和7年度を振り返る & いよいよ新年度

みなさんにとって令和7年度どのような1年でしたか？成長した点、反省する点のどちらもあるのではないのでしょうか。それを踏まえ、みなさんは新年度をどう過ごしますか？

春休みは短いですが、来年度の高校生活を今年度以上に良いものにするため、意識的にすごしてみませんか！テスト・模試・各種検定等の振り返りや分析などをしなくては、同じ反省を繰り返すだけになってしまいます。また、学習面だけでなく、多面的に今年度を振り返り、より高い目標を設定し、新たな学年に向かいましょう！もうすぐ新入生も入学してきます。先輩としての意識を忘れず、きちんとした生活態度で新年度も過ごしていきましょう。

さて、新2年生は修学旅行や留学など大きな行事があります。しっかりと学び、楽しむためにも、メリハリのある行動が大切です。課題の提出期限を守るなど小さなことから変えていきましょう。

新3年生はいよいよ進路決定の1年となります。積極的にスタラボを利用するなどして、志望校合格を目指して努力を積み重ねてみましょう。部活動の引退も近づいています。悔いを残すことがないよう、全力を尽くせますように応援しています。

令和8年度も一丸となってそれぞれの目標にむけて走りぬきましょうね！



卒業式の涙も、充実した3年間だったからこそ！わたしたちも先輩方につづきましょう！



桐陽高校の魅力とは？

私たちの1日の大部分は学校での時間が占めています。新入生を迎えるにあたり、学校の魅力について改めて紹介します。新入生のみなさんはぜひ参考にしてください。

◇施設

新体育館、スタディ・ラボ、ラーニングコモンズなど、他の学校にはない素晴らしい施設があります。部活動や友人との語らい、目標達成に向けての努力の場など、どの場所も青春の思い出に欠かせない場所になります。

◇先生

親身になってたくさん話を聞いてくれる先生たちがたくさんいます。勉強方法、進路決定にかかわる相談をはじめ、日々の雑談や人間関係などなど、なんでも親身になってくれます。どんな話題でも、先生方とたくさん話をしてください。また、スタディ・ラボでも学習の質問だけでなく、学習習慣や検定などの相談などにも乗ってくれますよ！

◇たくさんの仲間

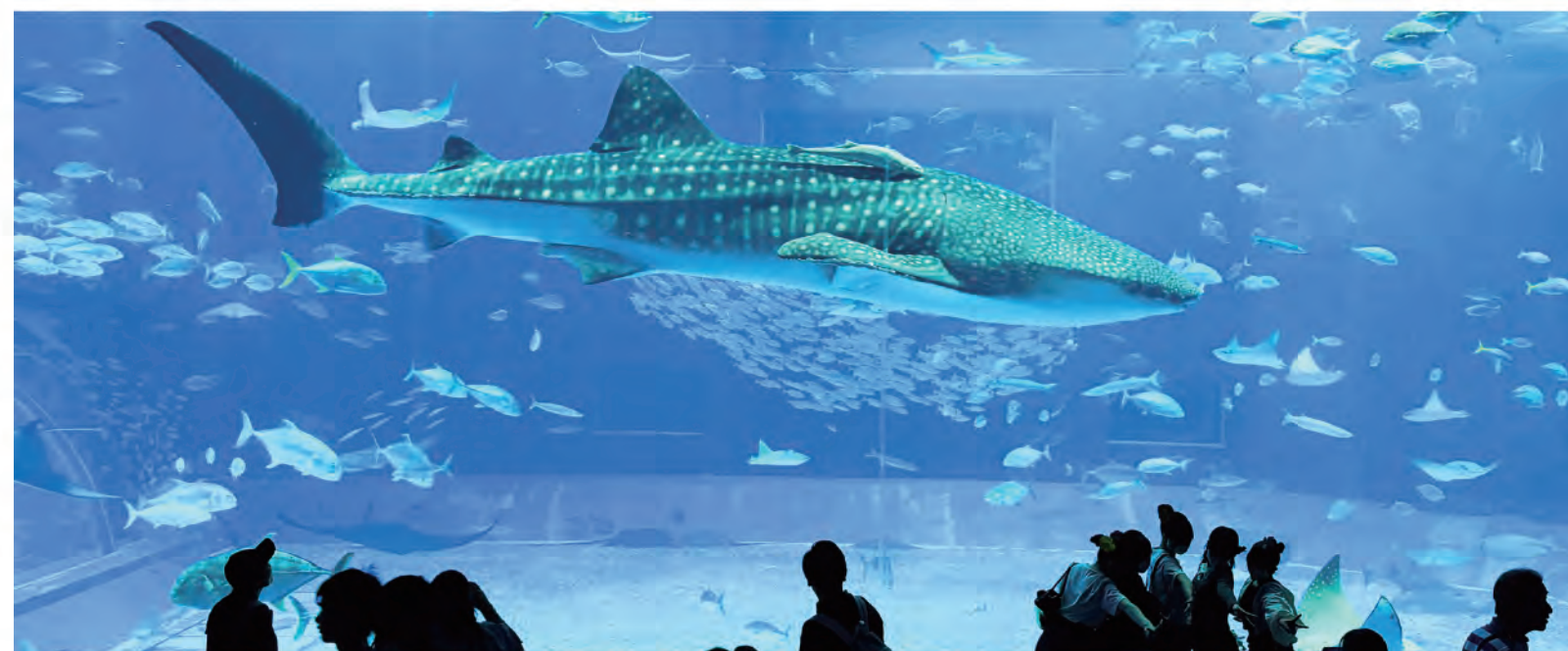
つらい気持ちに寄り添ってくれたり、一緒に努力をしたり、思い切り笑いあったり、素晴らしい仲間たちに出会えます。学校行事を全力で盛り上げるのも桐陽の魅力ですが、仲間と一緒にだにより一層楽しめます。一生の宝物を高校生活で見つけよう！

桐陽新聞



修学旅行in沖縄

2025.12.9発行
第17号
報道部新聞班



遠い南国で仲間と紡いだ絆はいつまでも色あせない！

修学旅行2日目！パカンスの島沖縄を満喫！

沖縄本島北部に位置する美ら海水族館は、世界でも有数の規模を誇る水族館として、我々が訪れた日も多くの観光客や修学旅行生でにぎわっていた。目玉は何ととっても全長8.7メートルのジンベイザメ！巨大な水槽の中を悠々と泳ぐその姿は圧巻！

沖縄といえば海！海といえばマリンスポーツ！
勉強やラストのことは忘れ全力で楽しみました！



マリンスポーツ体験

現代に生きる私たちが
知らなければいけないことがたくさんあります



平和学習

沖縄の食文化を代表するソーキそば
県民だけでなく観光客の心もつかむ一品！



沖縄グルメ

修学旅行の3日目は平和学習を行いました。【旧海軍司令部壕】【平和祈念公園】【ひめゆりの塔】の3か所を訪れ、現地でしか知ることのできない沖縄戦の事実を知りました。

【平和祈念公園】には沖縄戦で亡くなった全ての方の名前を刻んだ慰霊碑があり、その膨大な数の人名からはいかに沖縄戦が悲惨で甚大な被害を生んだかを物語っていました。【ひめゆりの塔】では学徒隊として活動した女学生の方の顔写真と共にひとりひとり生前どんな人だったのか、何が好きで、休み時間はどんなことをしていたのかなどが細かく記載されていました。そこには我々が忘れてはいけない、次世代につないでいかなければならない「伝言」があり、その「思い」を全員が強く受け止めました。

桐陽祭が幕を下ろしました。今年度は久しぶりに模擬店が外で出店されたり多数の来場者があつたりと、昨年度以上に大規模に開催されました。台風の影響による変更もありましたが、当日は晴天のもと開催することができ、学校全体が最高潮の盛り上がりを見せました。篆刻の関係で残念だった部分や柔軟な対応が求められる場面も多々ありましたが、すべてひっくるめてよい経験になったのではないのでしょうか。

1年生は初めての桐陽祭を全力で楽しむことができましたか？クラス単位での活動はありませんでしたが、先輩の姿を見て、来年度への期待が膨らんだことと思います。カラオケや有志発表にチャレンジするなど、入学から2か月とは思えないほど堂々とした姿でもりあげてくれる存在もありました。来年度の活躍も楽しみにしています！

2年生のみなさん、短期間での出店の準備、本当にお疲れさまでした。たくさんの個性豊かな出店が並び、各店から楽しそうに出てくる姿が多数見られました。中には27HRのサポートで「運命の人」を見つけた人もいたのかも！？体育の部で総合優勝した28HRを筆頭に、2年生も大活躍でした。

3年生の先輩方の模擬店では楽しくおいしく様々な商品に触れることができました。準備から片付けまでを部活動や各種係と両立させる姿や、率先して場を盛り上げ、体育の部でも全力で競技に向かう一方で運営のサポートをする姿など、あらゆる場面で先輩方からたくさんの刺激を受けました。



生徒のみんなからの声を一部紹介します！
応援の声出しが楽しかった（I・K）一致団結して競技に取り組んだことですごく盛り上がった！（S・K）3年が優勝できなくて悔しかった！（S・M）学校全体が盛り上がりつつあった！（S・M）とても楽しかったです！（I・M）暮れゆく太陽を尻目にいつまでも机を囲んだ。くだらない話の山をいつしか宝の山と呼ぶ日がくるのだろうか。たくさんの思い出にかわる記憶。変わらないのは仲間の顔（K・H伝説の男）
…と、一大イベントを楽しんだ思いと、終わってしまったことのさみしさを感じるコメントを多くいただきました。先生方からも、部活も含めてみんなが活躍する場面がたくさんあってよかった（K先生）生徒が熱意を高くもって準備やパフォーマンスをしていたのが印象的（T先生）という感想をいただきました。

桐陽祭は終わってしまいましたが、全力で取り組むことのすばらしさを実感しただけでなく、仲間との関係も深めることができました。来週に予定されているMCS・福島研修などの校外学習、さらには日常生活でもこの経験を活かしましょう。楽しむときはしっかりと楽しみ、メリハリある行動をとることが大切です。

徐々に近づいてくる期末テストにおいても、今回の経験から、あきらめずにやりぬく、計画的に準備する、などの行動につなげることができるとは思います。わからないところは早めにしっかりと質問しましょう！

ある桐陽生の一日 (特別進学コース)

2年生ver.

7:25
沼津駅到着

7:42
教室にきた
みんな勉強してる。真面目です。

8:40
一時間目
日本史

12:40
お弁当ゲット

10:40
三時間目
体育
まさかのシャトルラン(´ω`)

13:10
五時間目
論理国語
もうひと踏ん張りですね～

21:00
退室

15:30
部活動
アカペラ部

19:00
スタディラボ
で勉強します



Study Lab.

利用者にきいてみた！



平日の夜・休日の朝の開室で利用しやすい！

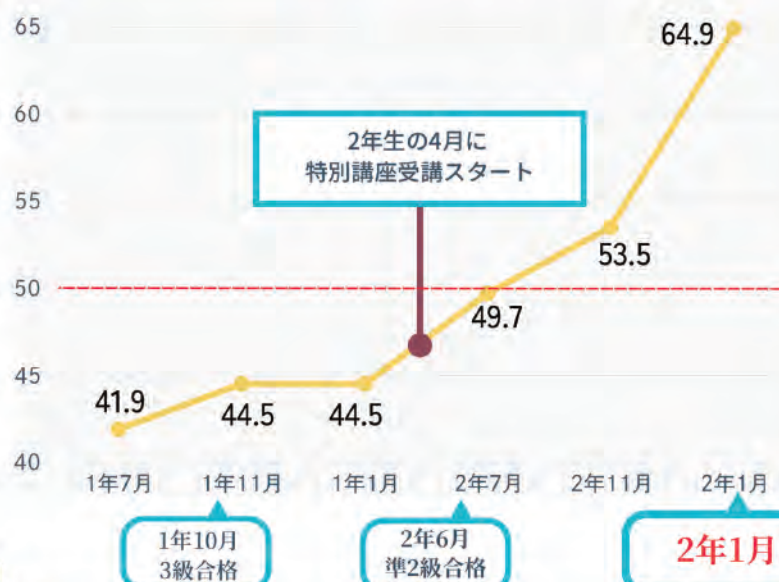
絶対に達成したい目標があるので、集中できる環境が利用したい時間帯に設けられていることが嬉しいです。
学習相談や特別講座の指導も丁寧で細かく、もっと頑張ろうという気持ちになります。定期テスト前に利用者が殺到するのも納得！

勉強の仕方がわかった！

復習プリントをもらえることもありがたいですが、一番の成果は、学習計画の相談をしている中で、勉強の仕方がわかったことです！
週3回スタラボに通うことで、学習と部活動の両立ができています。
学習内容の精度が高まったこと、成績があがったことを実感しています。



特進コースAさん 進研模試偏差値・検定(英語)一次合格状況



💡 中学範囲に戻って挽回！

たとえ中学内容に不安が残る教科でも、一つずつ基礎に戻れば確実に固め直せます。
また、教科担当や担任の先生とスタラボが連携し授業や小テストでのようすや進捗も共有。
新しいテキストにあれこれ手を出すのではなく、学校教材を徹底的に。ぐらつきをつぶしながら一冊をやり抜くので、無駄がありません。



平日21時まで
(土)(祝)は9時から
GWも年末年始も
開室中！



放課後自立学習支援センター
Study Lab.

Study Lab.では、実はみなさんの先輩たち(桐陽高校卒業生)が講師として多数活躍しています。教科の質問はもちろんのこと、「文理選択や科目選択ってどう決めた?」「部活動や家のこととの両立が大変...」「進路って、まずは何かから考えればいいの?」など、うまく言えないモヤモヤも、そのまま率直に、なんでも相談することができる存在です。
同じ目線で寄り添って、「当時こう乗り越えたよ」「こういう時って迷うよね」「自分はこれを後悔してるから参考にしてみても」と、悩みを解きほぐしてくれるはずです。
現役難関大学生であり、かつてスタラボユーザーでもあったOBOG講師。
強力かつ親身な味方ですので、ぜひ、小さなことでも存分に頼ってください！

Study Lab.

英数進学コース卒業 S講師



スタディラボは、私が高校2年生になる直前にオープンしました。スタラボができる前までは、教室に残って勉強していましたが、友達と話してしまったりしてあまり効率の良い学習ではありませんでした。しかしスタラボができてからは、静かで周りに集中して勉強している仲間がいるというとても勉強に適した環境で学習を進めることができました。また、土曜日や長期休みでも開室していて、いつでも勉強しに来られたのがとても魅力的でした。時には学習方法や志望校のことなどで悩んだ時もありましたが、スタラボの方に相談してたくさんアドバイスをいただき、最終的に納得のいく進路に進むことができました。
そして現在私は、自分がたくさん助けてもらったように、後輩である皆さんを支えていきたいと思いスタラボで講師をしています。学習していてわからないところだけでなく、勉強法や進路の悩みなど、ぜひなんでも相談してください。一人で悩んでいるとほかの勉強にも集中できなくなってしまうので、そんなときはいつでもスタラボに頼ってください。お待ちしております！