



1学期が終わりました。夏休みが始まります！

FIFAワールドカップ2026が開催されています。日本時間では試合が早朝に行われることも多く、生放送を見るにはかなり早起が必要でした。それでも、「日本戦だけは見た」「SNSなどでダイジェストを追いかけていた」という人も多かったのではないのでしょうか。（ちなみに寺脇は毎朝4時に起きて観戦しています。）日本代表の躍進もあり、大いに盛り上がっています。

そのW杯で日本戦の解説を務めた元サッカー日本代表の本田圭佑さんは、豊富な経験に裏打ちされた分析力だけでなく、視聴者の気持ちを代弁するような独特の表現でも話題になりました。そんな本田さんは約2年前、当時も大阪府知事であった吉村洋文氏との「働き方改革は日本を豊かにするのか？」という対談の中で、次のように語っています。

「働く量を減らして効率を上げようってことだと思うんですよ。短くしても働き方を工夫すれば多分結果って同じように生み出せるよねって言うことを言いたいんだと思うんですよね。（中略）この考え方に今のフェーズで向かうのはすごく危険なことだと思っていて。質とかってめちゃめちゃ働いたことが言う奴の言葉であって、量やってないやつ質を語る権利なしと思ってらるんですね。」

いかにも本田さんらしい、率直で力強い言葉です。しかし、この言葉は、誰よりもがむしゃらに努力を積み重ねてきた人だからこそ口にできるものなのだと思います。私も、この考え方には共感します。一度全力で取り組んでみなければ、どこに無駄があり、どこを改善できるのかは見えてきません。誰かのやり方をそのまま真似して効率よく進められたとしても、「なぜこの工程は省けるのか」「なぜここは省いてはいけないのか」を理解しなければ、新しい場面で応用することは難しいでしょう。勉強も同じです。近道や効率のよい勉強法を探すことは悪いことではありません。しかし、それが本当に効果を発揮するのは、一度しっかりと量をこなし、基礎を積み重ねた人です。

質を求めるためには、まず量をこなすこと。その積み重ねが、本当の実力につながっていくのではないのでしょうか。



探究発表会



2年生普通科は各自で設定したテーマについて探究をすすめた「ミニ探究」を文理・クラス混合で発表しました。また、7月14日（火）には3年生の代表8班による探究成果発表会が行われました。

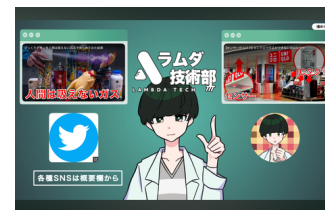
兵庫県立大学施設訪問



7月9日（木）希望者45名が兵庫県立大学理学部とSPRING-8への施設訪問を行いました。皆さんも是非夏休み等を利用してオープンキャンパスに参加して下さい。

ラムダ技術部 来校

9月2日（水）、チャンネル登録者数91.9万人の人気YouTuber兼ソフトウェアエンジニアであるラムダ技術部のラムダ様を本校にお招きし、2年生に講演をしていただく予定です。質疑応答の時間もたくさんとっていただき、なんでも答えていただけるそうです。是非、YouTubeを見て、講演を聞いて、気になることがあれば質問してみましょう。



夏季休業中の予定

- 7月18日（土）教員採用試験会場準備（12:30完全下校）
- 19日（日）教員採用試験会場（15:00まで登校禁止）
- 21日（火）～28日（火）前期補習
- 24日（金）地域科学探究科学校説明会
- 8月13日（木）、14日（金）学校閉庁日
- 18日（火）、19日（水）オープンハイスクール
- 21日（金）～26日（水）後期補習
- 9月1日（火）始業式
- 2日（水）1, 2限 学年行事 午前中授業



夏休みの決意表明

～『夏休みの意気込み』or『夏休みが終わった時、自分はこうなる！』～

1組



自分が苦手なところを克服する/Y.D 勉強時間を増やして成績を上げる/k
少しでも英語が得意になる/R 課題早く終わらせる/a オーキャンにたくさん行く/S
定期テストのときに、すべての教科で平均点以上とり、数学は今より10点は上げます/T.T
毎日1時間勉強している/M オーキャンいっぱい行く/I 毎日かかざらず勉強します。/IT
オーキャンに行って、行きたい大学を見つけて、そこに向けてたくさん勉強する。/M
7月中には課題を終わらせる/A.T 1日4時間勉強する/A 毎日机に向かって勉強する/S.T
毎日勉強します/K ただただ時間を無駄にする行為をしない/G.K 勉強頑張る/S
勉強する/K.R 宿題をできるだけ早く終わらせて次のテストで結果を残す/k 楽しむ/H.Y
宿題を早く終わらせて、勉強する。/H.Y 勉強でも部活でも基礎を完璧にする/K.H
課題を早く終わらせてこれまで範囲のの復習をする/M 勉強を頑張る/U.K
毎日コツコツ勉強する。/K.A 夏休みも勉強の習慣をつけて1学期の遅れを取り戻す。/S
夏休みは生活リズムが崩さない/M.Y 勉強が少しでも好きになっている/M
夏休みの課題をお盆までに終わらせる/n.a 課題を早く終わらせる/R 数学かんぺき/N.H
勉強と遊びのメリハリをつける/R 自分に厳しく、意味のある夏休みにする/K.Y
部活に献上する台本を完成させる。次の数学の点数を上げるために勉強する。/N.H
勉強も部活も遊びも全力でやる!!/Y 勉強と部活両方とも怠らずに頑張る/D

2組



去年より課題以外の勉強時間を多くする/T.k 毎日、2時間勉強する!/A
勉強毎日4時間はする。バド上手くなる/Y.M 部活を休まず頑張って結果を出す/K
受験へ第1歩を踏み出している/k?s 課題を丁寧に取り組んで苦手をなくす/S
今よりもっとたくさんの英単語を身につけている。/H.S 7月中に宿題終わらせる/sy
1日2時間以上勉強する夏休み開けた後のテストで今までより高い順位を取る/nk
夏休みが終わった後自分は足がムクムキになっている(部活で)/D 数学克服/T
8月までに夏休みの宿題終わらせる/Q.P 毎日3時間以上勉強する/S
早めに課題を終わらせて復習を何度もする!/K 課題を早めに終わらせて勉強する/N
毎日3時間以上勉強して、自分が行きたい大学について調べたり、オープンキャンパスに
行く。2学期のテストでクラス1位を取れるように努力し、充実した夏休みにする。/I.M
課題を早めに終わらせて苦手な教科を勉強したいです。/S 一日に一回は勉強に触れる/t
一日の平均勉強時間を5分でも増やす!運動して痩せて健康体を作る!/F.A
毎日運動をする、最低4時間勉強をする。/S 自分で決めたことをやり遂げる!/T.N
次の定期考査で50位以内に入れるように勉強をする/O 盆前には課題を終わらせる/TS
理数教科マスターする、英語60点以上取れる様になる/F.K 数学の範囲全部終わらす!/K
数1数Aの復習を2時間する毎日/I 課題をしっかり復習する/F 賢くなる/k
健康に気をつけながら、少しでも分かるところを増やす!/N 2時間勉強する/s.s
毎日1時間勉強します!!!!!!/y. 二度寝しない勉強時間0の日をなくす/y
今までやった範囲のスクランブル制覇/me ベクトルを解けるようにする!/p.y

3組

夏休みが終わった時、自分は継続を怠らなくなっている/R.K 勉強する時間を増やす/K
行きたい大学決める/K 毎日1時間は勉強する/Y 夏休みを制して受験を制する/M
部活と勉強の両立/Y.M 自分の「苦手」を分析して二学期に繋げられる勉強をする/S
週24時間勉強/A.H みんなのために部活を頑張りたいです。/M.k ムクムキになる!!/K
一日一時間などの勉強する習慣を定着させる。/Y 課題は早く終わらせる/M.T
はくがくしゅうさい/FK すぐ課題を終わらせて勉強の習慣をつける/S
大会で絶対に勝ち進む/Y 夏休みの課題を終わらせる/W
夏休みの課題を早く終わらせていっぱい楽しむ/N 生活リズムを乱さない/S
朝ごはんを毎日食べる。/N 暑さに負けずに勉強と部活を頑張る/K
夏を楽しむ!/A 昨日の自分を超えた勉強や部活をする/K.S 英検をとりおわっている/N
1日最低1時間勉強する/k 英単語と重要表現200個覚える/N.F いっぱいあそぶ/k
夏休みの課題を終わらせる/O 夏休みの課題をいつもより早く終わらせる/M.T
県ユースで3位までには行って近畿コースにいく!/k.i 今までの復習をたくさんする/M
部活も勉強も全力でやる/M 自分の自信になるようなことを見つけて磨く/I.K
毎日1時間は勉強する/u 数B苦手なとこ治す!!/O
できることを必ずひとつ増やす/Y



4組

毎日最低2時間は勉強する/M マジで勉強する/Y 英単語を定着させる!/M
お盆までに課題終わらせる/M 1学期でやった日本史が完璧!!!!/M
部活頑張って上手くなっている!/A 7月中に課題を終わらす!/T やればできる/K
8月の前半までに宿題終わらす/s 早く課題を終わらせて苦手な範囲の復習をする/R
目指せ8月10日あたりに全ての課題終了/F 夏休みはいるまでに課題おわらす/T
これまでの復習をしておく/k もこみちみたい料理上手になる/R 暑さに負けない/M
7月中に課題を終わらせる/S.K 部活と勉強の両立をする!/K.T 英単語の復習をする/S
課題を計画的に終わらせる/K 夏休みの終盤に宿題に追われないようにする/T
夏休みが終わった時、毎日1時間以上の勉強習慣がついている。/S.F 一日一善/E.S
7月中に課題終わらす/t 勉強も部活も遊びも全力で楽しんで、何事にも前向きに/N
課題を早めに終わらせて、復習に時間をかける/C. 部活と勉強を全力でやる!/R
夏休みの宿題を8月前半までにおわらす/I 部活と勉強の両立をする/H.T
早めに課題を終わらせる/S 勉強と筋トレを本気で/my 規則正しい生活をする/T.R
毎日2時間半以上勉強する/R 文武両道になっている/Y テストで順位をあげまくる/Y.K
夏休みは補習だけじゃなくて、家でもちゃんと勉強をする!/S

英語 テスト 7月 夏休み 勉強 遊び 7月中 大学 勉強時間
数学 部活 位 課題 毎日 復習 オーキャン
8月 2時間 英単語 オープンキャンパス

5組

計画的に課題する！幸せな毎日をすごす♪/K

課題をはやめに終わらせる/I 早寝早起き/y 勉強も部活も遊びも充実した毎日を送る/T
部活を頑張る/K.R コツコツ勉強して2学期も頑張る!/T.J 継続的に勉強する/R
課題を早めに終わらせ、勉強したり本を読んだり裁縫をする時間を作る/K.Y
オープンキャンパスや保育ボランティアに積極的に参加する!/A 元気に生きる/A
夏休みにたくさんの人に出会う機会を自分から作る/H.M 計画的に行動する/T.M
夏休みの課題を早めに終わらせる/K 数学もう少しできるようになる/R
早く課題を終わらせて部活を頑張る!/O.A 大学いけるように勉強習慣をつける!/Y
毎日勉強する習慣を続ける。/T やるべき事を継続してやる/Y.Y 勉強と部活頑張る/M
宿題を7月中に終わらせる/A 課題をはやく終わらせる/R
宿題を早めにして腹筋を割ります/R 夏休みが終わった時、私は前より白くなっている/E
提出物や日々の授業などの一つ一つを丁寧にこなせるようになります。/F.T
課題を早く終わらせる/Y.M 毎日英単語を覚えて英語の検定を受けれるように頑張る/S.B
計画的に宿題をする/I 課題を早く終わらせる/S.N 青チャートを1周終わらせる/A
体脂肪率を5%以上減らします/s.k 毎日決まった時間に起きる！！/I
課題を早く終わらせて英語を克服することと並行して部活も同じくらい頑張る。/T
最低でも1時間は勉強！部活は1つでも改善点を見つけて改善する/M
復習をこつこつする/R 英検の勉強をしたいと思いました/T.S

6組

夏休みが終わった時自分は二年の1学期の内容を完璧に理解している/K.H
7月中に課題を終わらす。苦手分野をなるべく無くす。模試で合計115くらいを取る!/M.T
午前は部活、午後は勉強をして両方とも成長できるようにする。/Y 毎日運動する/A
国語の点数を伸ばす/N.S 英数の点数をあげる/T 1日1時間勉強する/K
勉強計画をしっかりと立て、勉強と遊びのメリハリをつける。模試で第1志望C判定目標。英
検準一級のために懸命にコツコツ努力/T.T 大会で目標の学校に勝つ/K.K 1日1時間!/K
夏休みから最低でも30分勉強に触れるようにする/S.T 勉強大好きになっている!/M
夏休みが始まる前から課題をコツコツしていい配分で課題が終わるようにする/A
早寝早起き/R メリハリを再認識できて人間になる/H.T
夏休みの課題を7月中に終わらせる/M.K 数学と英語の復習をする/OH
一学期期末のテストのマイナス分を取り返す/M.H 強くなる/A
古文単語と英単語を1日5ページは覚える!/S.Y キャリアウーマン/Y
オープンキャンパスに行き志望校決める！！!/S 早めに課題を終わらせる/N
課題を7月中に終わらせて、1学期の復習を少しでも必ずする/R
やりたいこと・やるべきこと全部やる/I.A 毎日勉強を1時間はする。/Y
最近課題をギリギリで終わらせがちなので、夏休み前半にはすべて終わらせたい/S
点数を取れるようにする/k.s 課題を早く終わらせて、夏休み満喫する!/R
8時間以上勉強する☆°・*/P オーストラリアで友達作る/JP
課題を計画的に終わらせる。/O 毎日1時間以上勉強する/K.F
毎日シャーペン握る/K 勉強習慣つける！！/M

7組

夏休みの課題を溜め込まず計画的にして中間テストに向けて勉強をする!/I.R
勉強ができるようになっていく/a 貯めてたやりたかったことをやり尽くす/R
勉強も部活も頑張る！！/F やるべきことは早めに計画性を持って終わらせる/Y
高2の夏！思いっきり楽しんで、勉強のハードルを上げていく！夏休みが終わった時、今
より自信がついて勉強に目覚めているはず。/H 英検に向けて勉強する。/S
1日最低5ページは進める/K 勉強習慣を身につけている/K
たくさん遊んでたくさん勉強する。/I.I 夏休み課題はやく終わらせる/R
部活と勉強の両立/D 課題をはやく終わらせる!!/Y.A
8時に起きる。/K 勉強習慣を身につけている/sy
課題を早く終わらせて勉強頑張る/c 勉強をする習慣をつける!/N
7月中に課題を半分終わらせる/M 勉強ガチ勢になる/Y 計画的に課題する/r
筋肉がついてたくましくなり、数学をすらすら解けるようになっていく/H&H
勉強を始める/H 1日2時間以上机に向かう/s 課題を7月中に終わらせる/K
勉強をする習慣をつけるために計画を立てて課題を行う/N 文武両道/D
7月中に課題終わらせる/Y 課題を早く終わらす/N
英単語をたくさん覚える/M 課題を余裕を持って終わらす!/K.R
部活も勉強も一生懸命取り組む/k 早めに課題終わらす/R
勉強もがんばるけど幸せな思い出をたくさん作る/M

8組

課題余裕をもって終わらす/N 毎日30分勉強する/H.T コツコツ勉強する/M
課題を早く終わらせてたくさん勉強する/Y 英語を話せている/D.O 1日30分勉強!/y
課題をはやく終わらせて、色んなところに遊びに行くそして賢くなる!/s
部活と勉強の両立を頑張る/Y 毎日2時間勉強する/M 一学期よりも成績を上げる/A
夏休みまでに宿題を終わらせておきたい！夏休みが終わったら、色々なことを学んで成長
した自分になっていそう、あとお土産配り人間になりそうです/U.H.
勉強も部活も妥協しない文武両道!/Y 課題を後回しにせず効率よく終わらせる/M.S
英単語1日50単語覚える！1年数学の復習をする!/Y 部活と勉強がんばる/H
課題を早く終わらせてプラスで勉強できるようにがんばる。たくさん遊ぶ!/M
課題を早く終わらせて勉強する/M全部全力!/Y 毎日勉強道具に触る/t
部活をサボりすぎない/K.F 課題を8月前半には終わらせる/K.S あせる気持ちをもつ/H
課題を7月中に終わらせる/A 計画立てて勉強して毎日走る/M まじで計画的にすごす/t
がちで勉強します/M 国語が得意になっている/N 後悔しない夏にする/R.O
課題以外にも勉強する/T コツコツ勉強する。/A
夏休みに部活を頑張ってチームを引っ張る一員と慣れるように頑張る。宿題を早く終わ
らせて少し余分に勉強出来るようにする/T 毎日目標を持って生きる/ks
充実した夏休みにする!/N 毎日勉強をする習慣をつけている/K
したいこと全部する/k.a 7月中に全部、提出できる状態に!/O.M
課題早く終わらせて自習する/SH きちんと勉強習慣をつけたい/Y.Y
勉強してない日をつくらない/T.m 自己管理能力をつける/s.k

