

# ESPERANZA

三田西陵高校 24 回生 2017.7.20 発行 No.18

## たった1度の夏

2年2組担任 吉田 秀一

もうすぐ夏休みです。高校生活の折り返し地点が近づいてきました。高校生活後半にさしかかる夏休み明けからは、いよいよ受験へのカウントダウンが始まります。受験、目標とする進路決定に向けて気持ちを引き締めて夏休みを有意義に過ごしましょう。24回生のスタサポの結果を見ても、勉強時間（平日、休日）が全国平均の半分以上、平日の勉強時間が30分以下の生徒が7割いる。異常な数値だと考えてください。現状でみんなの進路目標を達成することはほぼ不可能です。1学期の反省をしっかりと行い、「この夏の成果が進路目標を制する」という気持ちでがんばってください。

そこで、少しでも夏の勉強時間を増やすため、受験生が絶対に使ってはいけない言葉の1つである「集中できない」という言葉について考えてみます。集中力は鍛えていくものです。集中できないとすれば、単に鍛えていないだけです。筋トレと同じです。ある日突然、別人のように集中できることはありません。今まで筋トレをしていなかった人が、いきなり100回、腕立て伏せをできないのと同じです。集中力がないから勉強できないのではなく、勉強していないから集中力がつかないのです。できることから始めて、集中力をつけていきましょう。まず教材を手にとって開いてみる。1ページ音読（特に英語）してみる。1題解いてみる……。コツは「こんなのでいいの？」と思うくらいカンタンにできること（自分のレベルに合った問題、毎日継続できる勉強時間）から始めることです。夏休みの宿題も先生方がみんなのレベルをよく考えられ、精選されたものです。そこから、少しずつ負荷をかけていきます。たとえば、30分勉強に集中できるようになれば、1時間を目指します。それを1週間継続します。続けることができれば、今度は2時間を目標にします。こうして3、4、5・・・時間と、集中できる時間を伸ばして、少しずつ負荷をかけていくことで、集中できる心と体づくりができるのです。忘れないでください。この夏の成果が受験を制するたった1度の夏であることを。

## 《夏季球技大会》

梅雨空の中、天候にも恵まれ、7月11日（火）に夏季球技大会を行いました。各クラス、優勝を目指し、ボールを必死に追いかけ、とても盛り上がった球技大会となりました。☀



### 〈結果〉

#### 男子バスケットボール

優勝 2組 準優勝 5組 3位 1組

#### 男子サッカー

優勝 3組 準優勝 2組 3位 1組

#### 女子バレーボール

優勝 5組 準優勝 3組 3位 2組

#### 女子サッカー

優勝 5組 準優勝 3組 3位 6組



## 《2学期課題考査 時間割》

|            | 時程    | 理型           | 文Ⅰ  | 文Ⅱ | 子みらい |
|------------|-------|--------------|-----|----|------|
| 9/1<br>(金) | 1 時間目 | 大掃除          |     |    |      |
|            | 2 時間目 | 始業式          |     |    |      |
|            | 3 時間目 | 英語           |     |    |      |
|            | 4 時間目 | 数Ⅱ           |     |    |      |
| 9/4<br>(月) | 1 時間目 | 化学           | 歴史B |    |      |
|            | 2 時間目 | 国語           |     |    |      |
|            | 3 時間目 | 3 時間目以降は通常授業 |     |    |      |
|            | 4 時間目 |              |     |    |      |
|            | 5 時間目 |              |     |    |      |
|            | 6 時間目 |              |     |    |      |

## 《日番のひとこと》

毎日コツコツ書き溜めている学級日誌。

◎学級日誌に残されたとある一日の日番のひとことを紹介します。

◎化学の追試が絶望的…（1組）

◎テストとはいったいなんなのだろうか。（6組）

◎今日も平和だった。雨が降りすぎ…明日からやっとなら晴れてほしい!!今日も笑いすぎた1日でした。（5組）

◎今日は七夕です。願うことは、夏休みを楽しく過ごせるようにとカップルが別れること。先生は何を願いましたか。（3組）

## 《三田西陵高校ホームページ》

夏季休業中の学校からの情報等はホームページをご覧ください。  
URL : <http://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/sandaseiryo-hs/htdocs/>

