



夏の始まり

59回生 学年主任 永岡 健二郎

高校3年生の1学期も終わり、高校生活も残すところ半年を過ぎかかっています。と言うのも、夏休み、冬休み、卒業前の自宅学習期間があるので、学校に通うのも半年もありません。実際に登校するのは、5カ月間ほどです。

残りの数カ月で、みなさんの新しい人生が始まります。人生を左右するかもしれない大きな山場を迎えようとしているのです。

「夏を制する者は、受験を制する」との言葉があります。そこで今回は夏の過ごし方について少しアドバイスを考えてみました。

【寝る間を惜しんで勉強】

これは、間違いです。睡眠時間はしっかり確保してください。とはいえ、寝すぎるのもよくありません。7～8時間がいいでしょう。そして、起きる時間を一定にすることが重要です。朝7時に起床するとしたら、23時から0時には寝るようにしましょう。

1日3食、食べましょう。特に朝ご飯は重要です。そして、脳を使うので糖類（ご飯、パン等）を摂っておきましょう。ちょっとした疲れには、甘いお菓子なども良い。

1日、少しでも体を動かしましょう。朝、夕などの涼しい時間にジョギングでも良い。部屋の中でストレッチや筋トレでも構いません。身体活動は、代謝、血行を促進し、脳の活性化や睡眠の質の向上にもつながります。

学習面では自分の志望する学校の受験科目とその配点を調べた上で、計画的に学習に取り組みましょう。そして、慌てずコツコツと積み上げていくこと。最初は集中力が続かないかもしれませんが、毎日続けることで夏休み中には1日12時間の勉強も苦も無くできるようになるでしょう。

要するに、学校があるときと変わらない生活を続けるのです。ただ、学校での集団生活と違って個人・家庭での生活なので、自分にあった調整ができるのがメリットです。自分の得意科目をさらに伸ばし、苦手科目の克服にも取り組みます。

前回、前々回の学年通信で記した「フロー」を参考にしてください。

この夏を有意義に過ごすことができたその先に、みなさん一人ひとりに栄冠が輝くことを願っています。

総合的な探究の時間・夏休み課題について

今年度の総合的な探究の時間では「課題研究」に各自が取り組んでいます。年度の終わりには2,400字の論文にまとめる予定です。

1学期は研究・調査・制作活動を行い、先日プレ論文の提出が終わったところです。2学期には、**9月7日(木)の最初の授業で講座別発表会**が行われますので、夏休みに各自で発表準備を進めてください。パワーポイント、ポスター等、発表の形式は自由です。なお、準備物が必要な場合は早めに担当教員に申し出てください。



球技大会



7月12日(火)、体育館ではバレーボール、グラウンドではソフトボールの種目が実施されました。

総合優勝 **2組**



総合準優勝 **3組、5組**



夏休みと9月の行事予定

- 7月21日(金) 夏季補習(前期)～7/27(木)
三者面談～7/28(金)
- 7月28日(金) 第2回オープンハイスクール
- 8月14日(月) 学校閉庁日
- 23日(水) 夏季補習(後期)～8/29(火)
- 9月1日(金) 始業式、進路集会
- 4日(月) 共通テスト受験者説明会
面談週間(45分授業)～8日(金)
- 8日(金) 総合学力マーク模試(放課後)
- 9日(土) 総合学力マーク模試

学校カウンセリング

8月29日(火)、9月4日(月)、15日(金)、25日(月)、29日(金)

