



Drive yourself

4組担任：赤松 弘基 先生より



2025年の目標はなんですか？

さて、長かった2学期もあと少しで終わりを迎えます。学年集会で聞いたように、振り返ってみてどうだったでしょうか。十分にやり切れた人はさらなる高みへ、十分にやり切れなかった人は、三学期、あるいは新年に向けて何かこだわって頑張る目標を考えてみてほしいなと思っています。

僕自身は基本的に怠惰な人間なのですが、ここ数年こだわっていることと言えば「毎日走る」とことです。2019年末に中国で初めて呼吸器がだめになる新型コロナウイルス感染症が確認されました。その頃、中年期のゆるふわワガマママシュマロボディになりつつあったことと、もともと喘息持ちだった僕は「これは体型的にも感染症的にもまずいのでは？」と危機感を抱き、正月セールでランニングシューズを買い走ることにしました。

ただ、三日坊主にならないよう、距離は時間もそこまでかからない 3.5km、「雨の日と飲み会以外は何が何でも毎日走る」と目標を定めました。最初は息も絶え絶え 1km/6分くらい(3.5km/21分)で夜の街を徘徊する変態中年みたいになっていたのですが(いやあの吐息とバタバタする足音は完全に不審者でした)、年間 300 回くらいは走り続け(酷い時にはノルマ達成のため深夜 1 時とかに走ったことも…)、今では自己最高で 1km/4.14 秒(3.5km/14.51 秒)までタイムを上げることができました。この 5 年間でシューズは 4 足履き潰し、ちょうど皆さんの手元にこの学年通信が届くころには 1500 回を走破していると思います。走行距離としては東京ーニューデリー(インドの首都)まで届く距離ですね。

最初のほうは心が折れそうなこともありましたが、何事も覚悟の問題です。元々長距離走は大の苦手でマラソン大会でも中の下でしたし、「感染症対策で心肺を鍛えたい」「中年太りだけは避けたい」というネガティブなスタートでしたが、走っているうちに、夜の街の匂いや季節の移り変わり、自分の心身の調子が走りにもどう影響するかなどがわかるようになり、今では当たり前の楽しい日課になりました。

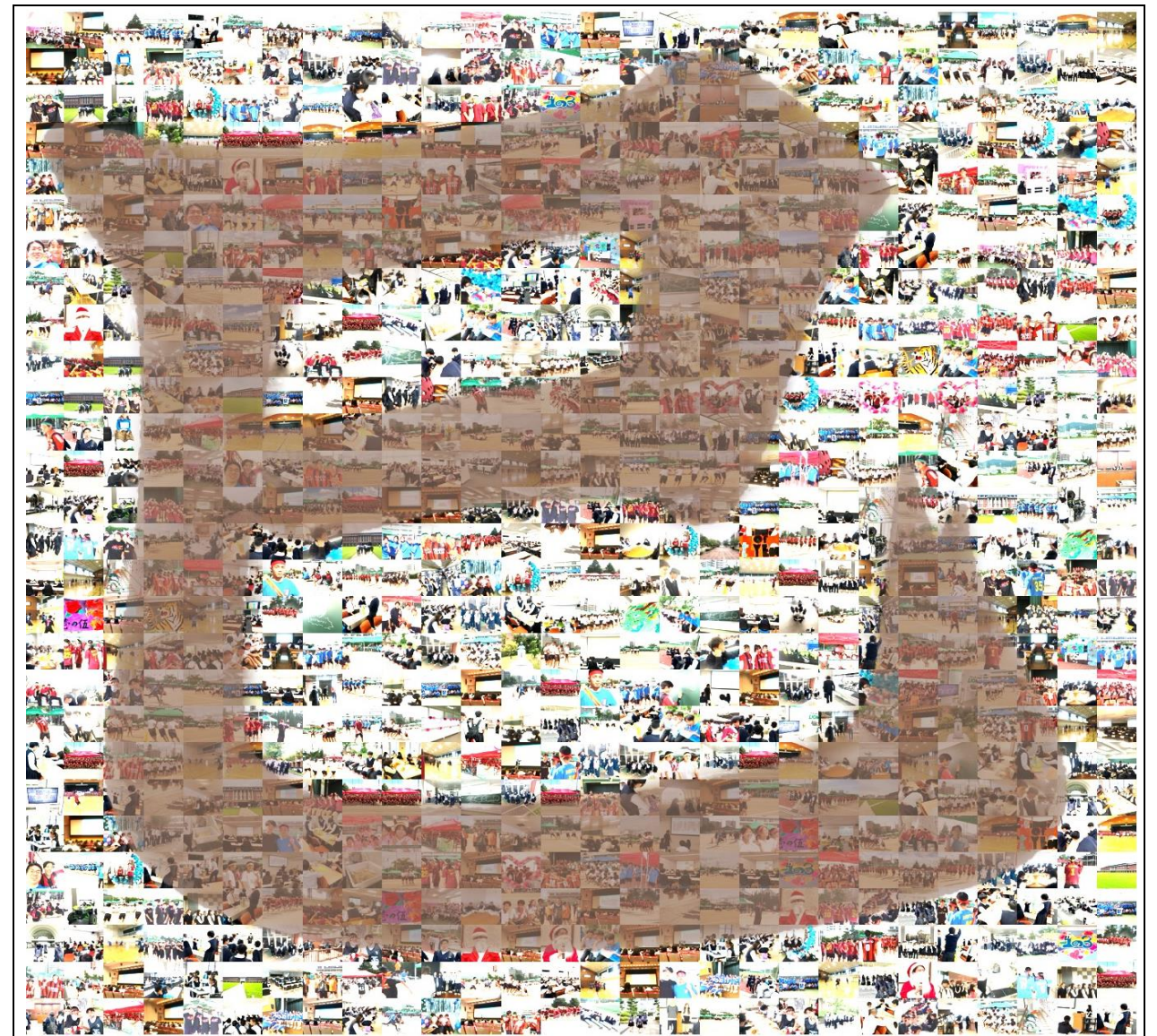
やり続けるコツは、①具体的な目標を設定すること(距離と走る条件)、②記録を取ること(走った日とタイム)、③周りに公言すること、かなと思います(そういえば小学生時代に毎朝 6 時に起きて絵を描き続けた時も、大学時代に靴擦れで血まみれになりながらスケートのアクセルジャンプ練習していた時も、年間 100 冊以上本読んだ時も、上記の3つを実践していました)。勉強でも学校生活全般でも、部活動でも趣味でも何でもいいです。何か新年の目標を設定して挑戦する 2025 年にしたいと思っています。

僕の 2025 年の目標は 1800 回走破(そして皆さんが卒業する頃には 2000 回は優に超えたと報告できるようにと思っています)、みなさんの新しい目標とその達成に向けて、お互い勝負しあえる 1 年にしていきたい。

1 年 4 組担任 赤松弘基

【2024年を振り返って】

早いもので今年も残り 1 週間となりました。皆さんにとって 2024 年はどんな年でしたか。2025 年は巳年です。ヘビは、表面に傷がついても脱皮をすることで、傷のない姿に戻ることから再生の象徴と言われています。2024 年、頑張れた人も、そうでなかった人も、新しい目標に向かって再出発する一年にしていきましょう！



【今後の予定】 変更の可能性あり

1月8日(水)	3学期 始業式 生徒集会 大掃除
1月9日(木)	◎ 課題考査 1限:英語(リスニングなし) 2限:数学 3限:国語 4限以降 通常授業 ◎ 食堂営業 再開
1月18日(土)	校外模試
2月13日(木)	1限～4限: 通常授業 午後: 校舎内立入禁止(特色入試準備のため)
2月14日(金)	生徒登校禁止
2月15日(土) ～ 16日(日)	校舎内立入禁止
2月17日(月)	生徒登校禁止 (特色選抜入試)
2月20日(木)～ 2月27日(木)	学年末考査
2月28日(金)	卒業証書授与式

課題考査も頑張ろう！

【考査を体調不良等で欠席・遅刻をする場合】 ★保護者の方に、朝 8 時 20 分までに学校へ必ず電話をお願いしてください。(高砂高校 079-442-2371) 39 メール不可です。 ★必ず病院に行ってください。 ※考査病気欠席証明書等の提出がなければ0点扱いです。	【勉強道具は持ち帰る!】 冬休み期間中は、机の中を空にしなければなりません。勉強道具を計画的に持ち帰りましょう。
---	---

【79 回生 課題考査 試験範囲 ・ 冬休み課題提出物一覧】

科目名	冬休み課題	試験範囲・提出物・提出日
現代の国語 言語文化	① 熱き国語 標準Ⅱ(尚文出版) ② お〜いお茶 俳句 ③ 百人一首プリント(提出無し)	【試験範囲】 ①のワークのみ 【提出物・提出日】 ①→ 1月9日 課題考査終了後、番号順に並べて準備室前へ ②→ 1月8日(水) 始業式の日、番号順に並べて職員室赤松へ

科目名	冬休み課題	試験範囲・提出物・提出日
数学Ⅰ	① ネオパル p56～p63、p66、p67、p70～p81 ※ 数Aはなし	【試験範囲】 ① 【提出物・提出日】 ① → 1月9日(木) 昼休み
英語	① 英コミュ BIG DIPPER Lesson7 Part3～4 →教科書 P.82～86 → ベーシックノート P.56～60 →冬休み課題考査 対策テストプリント ② 論表 BIG DIPPER 2 学期にやった内容 →基本例文書き込みノート(P.13～21) ※Write It Yourself! 自分で書こう のコーナーは答え合わせもしてください。解答は一番後ろのページ P.52～53に載っています。 ③ チャンクで英単語 STEP17～19 → ドリルノート P.26～49 ※P.44～49は確認テスト・総合確認テストのページになっています。ここもやって答え合わせをしてください。 P.49まで試験範囲です。解答は一番後ろのページに載っています。	【試験範囲】 ①、②、③ 【提出物・提出日】 ②、③ → 1月9日(木)提出 (課題考査の日)
生物基礎	① プリント冊子 ② 樹木の定点観測 (ロイロ課題) 詳細は授業で配布したプリントの通り	【試験範囲】 課題考査なし 【提出物・提出日】 ①→ 1月8日 ②→ 1月6日(月)8:00 ロイロ
家庭基礎	① 部屋の大掃除(プリント)	【試験範囲】 課題考査なし 【提出物・提出日】 ①→ 1月8日 家庭経営室へ
情報Ⅰ	各班のプレゼンテーション個人分を進める	【試験範囲】 課題考査なし 【提出物・提出日】 なし
学年	百人一首を覚える。 1月23日の LHR で百人一首大会が行われます。	【提出物】両面刷りのプリント1枚 【提出日】 担任の指示に従う