



3年1学期を終えて

3年生の1学期。皆さんは校訓である「克己・協調・創造」を、さまざまな場面で実践してきました。部活動では、自分の限界に挑戦し、努力を積み重ねる「克己」と、仲間とともに目標へ向かう「協調」を。西高祭では、一人ひとりの発想を形にする「創造」と、仲間と力を合わせて一つのものでつくり上げる「協調」を表現してきました。皆さんが、1学期で大きく成長していく姿を目の当たりにし、学年団一同、とても嬉しく、頼もしく感じています。

そして、いよいよ3年生にとって最も重要な夏休みを迎えます。ここからは、特に「克己」の精神が試される時です。受験という自分自身との戦いに向き合い、進路実現という目標に向かって努力を積み重ねていかなければなりません。受験の天王山ともいわれる約40日間の夏休みは、「基礎学力構築期間」です。大切なのは、自分に合った学習方法を確立することです。Plan・Do・Check・Action (PDCA) サイクルを繰り返しながら、計画を見直し、自分にとって最適な学習スタイルを築いていきましょう。一人で長時間学習を続けることは決して楽ではありません。最初は思うように進まない日もあるでしょう。しかし、多くの先輩たちは「続けているうちに慣れてくる」と話しています。焦らず、諦めず、毎日少しずつ積み重ねてください。その努力は、必ず皆さんの力になります。

感謝 ～心は育っていますか～

私の心に今でも残っている、ある生徒の言葉があります。

「先生、どんな時でも感謝の気持ちと笑顔が大切なんですネ。」

私たちは、心に余裕がなくなると、「どうして自分だけこんなに大変なんだ」「もっとこうしてほしい」と、不満や足りないものばかりに目が向いてしまいがちです。しかし、そんな時こそ少し立ち止まり、周りを見渡してみてください。

毎日の生活を支えてくれる家族。

皆さんの可能性を信じ、親身に相談にのってくれる先生。

励まし合い、共に高め合える友人。

今、皆さんが勉強に打ち込める環境は決して当たり前ではありません。その背景には、多くの人の時間や思いやりや支えがあります。「自分は一人で戦っているわけではない」「多くの人が応援してくれている」と気づくことは、不安やプレッシャーに押しつぶされそうな時、大きな心の支えになります。周囲からの応援を力に変えることができれば、本当に強くなることができます。

これから、本格的な勝負の季節が始まります。不安を感じた時こそ、自分を支えてくれる人たちへの「ありがとう」の気持ちを思い出してください。その感謝の気持ちは、皆さんを内側から強くし、最後まで走り抜くための大きなエネルギーになるはずです。

まずは今日、身近な人に「ありがとう」の気持ちを言葉や態度で伝えてみませんか。

夏を制する者は進路を制する！

約40日ある夏休み。しかし、「まだ時間がある」と思っていると、あっという間に終わってしまいます。この夏は、自分の未来のために時間を使いましょう。

○受験生が意識したいこと

- ☐ 生活リズムを崩さない(朝型生活を心がける)
- ☐ 毎日勉強する習慣を切らさない
- ☐ 苦手科目・苦手単元を優先して復習する
- ☐ 英単語・古文単語・計算など基礎を毎日積み重ねる
- ☐ 志望理由書や面接対策を少しずつ始める

○夏休みに取り組んでほしいこと

- ① **基礎固め**
秋からは問題演習が増えてきます。夏は「基礎」を完成させる最後のチャンスです。
- ② **復習を最優先**
「分からない」を放置しないこと。苦手を一つでも減らせば、秋以降の勉強がぐっと楽になります。
- ③ **計画を立てる**
「今日は何をするか」を決めてから勉強を始めると、集中力も効率もアップします。夏休み計画表を見てコツコツ勉強しましょう。
- ④ **メリハリをつける**
勉強だけでなく、適度な休息や運動も大切です。体調管理も受験勉強の一つです。

高校3年生の夏は一度きりです。未来の自分が「あの時頑張ってたかった」と思える夏にしてくださいね!!

進路決定はゴールではなく、新しいスタート

進学先や進路が決まると、ほっと一安心する人も多いと思います。しかし、「決まったから何もしなくていい」というわけではありません。高校卒業までの時間は、次のステージに向けた準備期間です。

大学・専門学校へ進学すると、今まで以上に自分で考え、行動する力が求められます。また、社会に出る時には「高校生活で何を頑張ったか」「どんな力を身につけてきたか」が問われる場面もあります。

そこでおすすめしたいのが、資格取得への挑戦です。例えば、英検・TOEICなどの語学系資格、パソコンスキルを証明できる資格、希望する分野につながる資格など、今から取り組めるものはたくさんあります。資格取得に向けて努力した経験は、将来の就職活動や自分自身の自信にもつながります。

周りより少し早く進路が決まったということは、その分、次の準備を始める時間があるということです。「自由な時間」ではなく「未来の自分に投資できる時間」と考え、この夏を有意義に過ごしてください。

<今から挑戦できる資格例>

- 英検(大学の単位認定・就職でも活用できる場合あり)
- TOEIC(大学生・社会人で必要になる場面も)
- 漢字検定(基礎力・教養の証明)
- 日商簿記(経済・経営・事務系希望者におすすめ)
- MOS(Word・Excel など PC スキルの証明)
- IT パスポート(情報社会で役立つ国家資格)
- ニュース時事能力検定(面接対策にも)

夏季補習のお知らせ

以下の日程で夏季補習が行われます。申し込んだ人は出席するようにしてください。

前期:7月21日(火)~7月31日(金)の9日間(土日を除く)

後期:8月20日(木)~8月28日(金)の7日間(土日を除く)

<前期> 7/21(火)~7/31(金)

	3組	4組	5組	6組	208	理科講義室
1時間目		英語 S	英語 H		自習室	
2時間目	地歴		生物		自習室	物理(7/22~)
3時間目		数ⅠA (看護・医療)	古文	数Ⅱ (共通テ対策)	自習室	
4時間目			数ⅠA		現代文	

後期> 8/20(木)~8/28(金)

	1組	5組	情報処理室	208
1時間目		英語(共通テ対策)		自習室
2時間目	化学			自習室
3時間目		漢文	情報Ⅰ(共通テ対策)	自習室
4時間目		数BC(共通テ対策)		自習室

ラスト球技大会！！

7月13日(月)に高校生活最後の球技大会が行われました。

高校生活最後の球技大会が行われ、グラウンドでサッカー、体育館でバスケットボールを実施しました。

これまでの球技大会は雨に見舞われることが多く、予定していた競技ができず、ドッジボールに変更になることも少なくありませんでした。だからこそ、最後の球技大会を青空の下で予定どおり開催できたことはとても思い出深い一日になったのではないのでしょうか。

総合優勝 3組
準優勝 2組
3位 1・4・5組

バスケット 男子 女子
優勝 2組 3組
準優勝 1組 6組
3位 4組 7組

サッカー 男子 女子
優勝 2組 3組
準優勝 1組 4組
3位 7組 7組

最後の球技大会、最高の思い出~ついに破られた「雨」のジンクス~ 3組 ○○○○さん

これまでの球技大会はずーっと雨でした。

体育館でのドッジボールは、それはそれで盛り上がったけれど、みんな心のどこかで「他の競技がしたい」という思いがありました。しかし、最後となる今回はついに天気が味方してくれて、念願だった「バスケットボール」と「サッカー」をフルで開催することができました。グラウンドやコートを全力で走り回るみんなの姿は、本当に最高でした!!

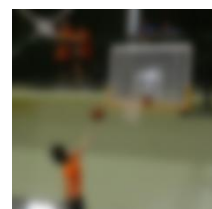
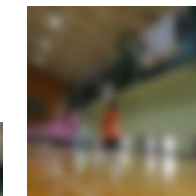
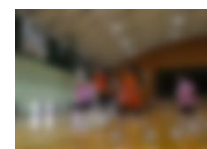


僕は高校1年生の時から3年間、ずっと体育委員を務めてきました。球技大会の時期になると、ルールの調整やトーナメント表の作成、当日のタイムスケジュールの管理など、裏方としての「企画・運営」に追われました。正直、準備は楽なことばかりではありませんでしたが、大会当日にみんなが「楽しい!」「勝った!」と全力で楽しんでくれている笑顔を見るだけで、今までの苦労がすべて吹き飛ばすような気がしていました。みんなが喜んでくれる姿こそが、僕たちの最大のモチベーションでした。

この球技大会を無事に成功させることができたのは、僕一人の力ではありません。準備や片付けのために、放課後遅くまで残って、一緒に頭を悩ませて頑張ってくれた体育委員のメンバー。「いつも一緒に頑張ってくれて、本当にありがとう!」



そして、46回生みんなのおかげで、一生忘れられない最高の「最後の球技大会」をつくることができました。この団結力を胸に、これからの受験や進路に向けて、3年生全員で最後まで頑張っていきましょう!



今後の予定

- 7月 21日(火) 夏季前期補習・三者面談(~7/31)
- 8月 13日(木) 学校閉庁日
- 8月 14日(金) 学校閉庁日
- 8月 20日(木) 夏季後期補習(~8/28)
- 8月 22日(土) オープンハイスクール①
- 9月 1日(火) 始業式・通常授業・共通テストマイページ作成
- 9月 2日(水) 個人面談週間(~9/9)
- 9月 12日(土) 模試(~9/13)
- 9月 18日(金) 指定校推薦内定者説明会
- 9月 26日(土) オープンハイスクール②
- 9月 29日(火) 体育大会準備(5限~)
- 9月 30日(水) 体育大会
- 10月 2日(金) 体育大会予備日

