

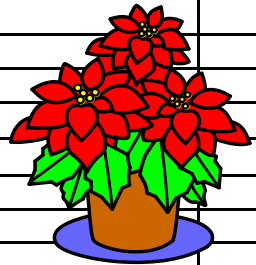
東高通信

令和3年度 12・1月号

今月の内容
 ・12・1月の予定
 ・学年より
 ・冬期スポーツ大会

今年も残り僅かとなりました。良い年を迎えるために時間を有意義に使いましょう！三年生は年が明ければ共通テストも間近です。体調管理もしっかりしましょう！

日	曜	学校行事等	学年・進路・生徒指導	生徒会・部活動関係
12月				
15	水	終業式、表彰伝達式	進路内定者保護者会	
16	木	冬期課外①	3者面談(全学年)	
17	金	冬期課外②		
18	土			バスケット新人地区②(~19日) サッカーF2入れ替え戦(~19日、Jヴィレッジ)
19	日			
20	月	冬期課外③		
21	火	冬期課外④		
22	水	冬期課外⑤		
23	木	冬期課外⑥		
24	金	3年課外 I		
25	土			
26	日			
27	月	3年課外 II		日本高校ダンス部選手権(東京)
28	火	仕事納め		
29	水			
30	木			
31	金			
1月				
1	土	元日		
2	日			
3	月			
4	火		共通テスト直前トレ(3年)	
5	水			
6	木	始業式、実力テスト		
7	金	実力テスト1・2年		
8	土			県ダブルステニス選手権(いわき、~9日)
9	日			バスケット新人県大会①(~10日)
10	月	成人の日		
11	火			
12	水			
13	木			
14	金	共通テスト激励会	進研模試(2年、~15日)	
15	土	大学入試共通テスト	進研模試(1年)	バスケット新人県大会②(~17日)



16	日	大学入試共通テスト		
17	月	自己採点		
18	火		学問探究講座(1・2年)	
19	水			
20	木	【45分授業】	小論文講演会(3年)	美術部作品展「桜美展」(テルサ、~23日)
21	金			柔道高校選手権東北大会(石巻市、~23日)
22	土			
23	日			
24	月			
25	火			
26	水			
27	木		小論文模試(3年)	
28	金		共催マーク(2年、~29日)	
29	土		全統模試(1年)	美術部齋正機ワークショップ(本校) 県選抜ジュニアシングルステニス選手権(南相馬、~30日)
30	日			
31	月	自宅学習事前指導		

学年より

1年6組担任 渡邊 一広

1年生のみなさん、今年度も残り4ヶ月になりました。なぜか上手くいっていないと感じている人(特に学習に関して)が多数でしょう。そのような人は今まで通り過ごしていても何も変わりません。自分を変えたければ習慣を変えましょう。そのためのヒントです。

- プロ棋士 羽生善治さんの言葉です。
- 三流は人の話を聞かない。
 - 二流は人の話を聞く。
 - 一流は人の話を聞いて実行する。
 - 超一流は人の話を聞いて工夫する。

学習において、部活動において、普段の生活においてあなたは何流ですか。自己評価してみましょう。



「修学旅行が終わったら、3年ゼロ学期です」

これは、私が高校生の頃に、学年の先生に言われた言葉です。高校生だった頃を思い出そうとしてもあまりにも大昔過ぎて上手く思い出せません。けれど、この言葉は強烈すぎて今でも忘れられない言葉です。私が高校生の頃、外国で飛行機が墜ちた関係で修学旅行が延期になりました(コロナ禍での自粛で、唯一今の高校生と共感できることがあるとすれば、修学旅行が中止か延期かで揉めたことです)。真冬に実施した修学旅行が終わった後、浮かれ気分の抜けない我々に対して学年集会が開かれ「修学旅行が終わったら3年ゼロ学期です」と冒頭の言葉を言われて早すぎ！！と思いました。ただ今なら分かります。多分、気持ちを切り替えることを伝えなかったのだと思います。私も、今、2年生に3年生へ気持ちを切り替えていってほしいです。高校生活を楽しむことは人生の充実度を上げるために必要ですが、楽しむことと怠惰を履き違えてはいけません。あと1年と少しの努力で、この後の人生の多くが決まってしまう。だからこそ、今からでも2年生から3年生へ気持ちを徐々に切り替えていく必要があります。

さて、2年生と3年生の違いを具体的な数値で表すと「サンシロー」になると思います。これも私が高校生の頃に事あるごとに言われていたことばです。すなわち休日は1年生で3時間、2年生で4時間、3年生で6時間は最低限勉強をする数値です。時間をとって3(サン)・4(シ)・6(ロー)です。今の休日の勉強時間はどれくらいでしょうか。勉強時間と書きましたが週末課題や授業の予習時間を含めた時間は何時間でしょうか。具体的な数値で意識をしているでしょうか。意識していないとしたら、意識を試みましょう。2年生の冬休みがやってきます。毎日が休日になると考えると毎日4時間勉強を試みましょう。勉強時間を増やすところから切り替えを始めていきましょう。

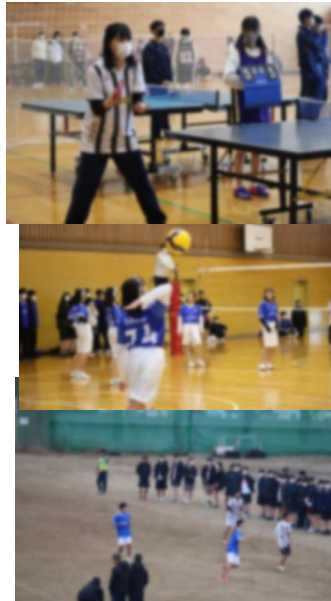
最後に、勉強の仕方が分からない人は、先生でも周囲の友人でも聞いてください。安易に「わかりません」を使ってしまうと、思考が停止してしまいます。常に思考は働かせないとはいけません。まずは形から入ってみて、わからないところを改善していき、よい3年生生活がスタートできるように準備をしていきましょう。

令和3年度 スポーツ大会 結果

冬期

令和3年12月6、7日実施

種目	1位	2位	3位	
			3年5組	2年6組
サッカー	2年1組	3年7組	3年5組	2年6組
バスケットボール	3年3組	2年1組	3年6組	3年1組
ソフトボール	3年2組	1年3組	2年4組	1年4組
卓球(男子)	3年1組	3年4組	2年2組	3年6組
バレーボール	2年2組	1年3組	1年2組	2年6組
バドミントン	1年1組	3年4組	1年4組	3年3組
卓球(女子)	2年2組	3年3組	2年1組	1年2組



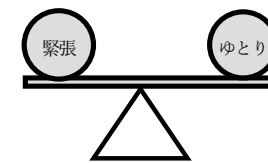
◆受験期到来

いよいよ一ヶ月後は大学入学共通テストに挑みます。受験は志望校への合格を掴み取ることが第1目標ですが、入試というハードルを自力で飛び越えることで大きな成長と自信も掴み取ってほしいと願っています。3月までが受験期、今はまだ通過点。大切なのは途中で歩みを止めず、最後まで自分の着地点をしっかりと見据えながら歩み続けることです。

◆大学入学共通テストに向けて・・・本番で実力を発揮するために必要な心構えとは

- 1 「原点回帰」 心身と学習のコンディションを整えよう。
規則正しい生活, 健康管理 = 十分な食事 + 睡眠
基礎確認チェック = 教科書 + 模擬試験, 慣れ親しんだ問題集の再確認
- 2 「解ける問題から解く」 試験への入り方とペース配分が重要です。
試験問題全体を把握し, 時間配分を考え, 確実に解ける問題から解くことが受験の鉄則です。
- 3 「緊張の糸は張りすぎても緩みすぎても・・・」

一流のスポーツ選手でも本番で実力を発揮できないことがあります。大事な場面では、そのときの心理状態が身体の動きや判断力を鈍らせることがあるからです。「本番では緊張しないように」というのは無理な話です。「緊張しすぎないように」と言うべきでしょう。緊張が強すぎると目の前が真っ白になり、問題を読み解くことも、思考することも困難な状況となります。逆に緊張が緩みすぎても集中力を欠いてケアレスミスを連発することになります。大切なのは、緊張とゆとりのバランスです。緊張は集中力を高めるために、ゆとりは冷静な判断力と思考力を高めるために必要なものです。入試では何がおきるか分かりません。前年度と出題傾向が変わることも、見たことのない問題が出ることも、会場の雰囲気呑まれそうになることもありえます。「そういうこともある」と思って本番に臨めば、過度に反応しなくてすむでしょう。「あがっているな」「焦っているな」と思ったら、慌てずに気持ちの天秤をつり合わせ、自分をコントロールしてください。力を出し切るために必要なのは、自分を見失わないことです。



◆一般入試の流れ

- 1 調査書発行には数日を要します。出願届(調査書発行願)は早めに担任に提出してください。
- 2 国公立大学前期・中期・後期入試は、同時出願になります。1月24日(月)～2月4日(金)
- 3 出願書類に不備がないことを確認し、余裕を持って出願してください。(一般入試は個人出願)
- 4 受験結果は、必ず担任に報告してください。

