



44期学年通信

# 「窓」

福島県立福島東高等学校  
第1学年 第10号  
令和6年1月30日

～学年主任より～

1月も下旬となり、3年生は共通テストを終え、これから私立大学や国公立大学の2次試験へ向けて準備を加速させている時期です。2年後の君たちも、多くの人が同じ状況を迎えることになるでしょう。時間は待ってくれません。その時をどのような状態で迎えるかは、今の過ごし方にかかっています。2年後の自分のために、今の自分ができる精一杯を積み重ねて、受験のバトンを渡してあげてください。

さて、新年になって1カ月が経とうとしています。気持ちを新たに立てた目標達成に向けた日々の努力を積み重ねていますか？ただただ同じ日常を過ごすのではなく、早々に目標達成を諦めることなく、1日を積み重ねて2年生に進級してくださいね。

## ●土曜学習会の実施について

学年末考査が2月9日(金)～15日(木)の平日4日間に行われます。考査前の学習会を2月3日・10日の2回実施します。テスト範囲の不安な範囲の演習講座、学習室としての開放など、今まで通りの学習会を実施します。詳細は、追って連絡しますが、部活動等の日程確認をしておきましょう。

## KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

## ●3月の入試期間は自宅での『1年総復習月間』

3月の高校入試期間中、在校生は休みとなり自宅で学習できる時間が多くなります。在校生が3月に学校に来るのは5、6日であり、授業日は4日程度です。つまり、実質(始業式までの)1カ月半は授業が全くないことになります。もちろん入試期間中に宿題は出ますが、この期間の1年間の総復習期間と位置づけて、今までの学習内容の定着に力を入れて、自学自習を充実したものにしましょう。

### ①:現在までの学習の復習をしよう

中学校の内容で理解が十分でないもの、高校1年生で習った内容の復習に取り組みましょう。スタディサプリには中学校の講座もあるので、自分の習熟度に合わせて復習し放題!

### ②:難しい問題に粘り強く取り組もう

進研模試・全統模試などの問題に取り組もう。知らない・覚えていない単語などが出てきたら、この期間に覚えるようにしてみよう。国語も英語も数学でも、文章を正しく読み取れなければ、正しい答えにたどり着くことはできません。

### ③:大学を調べよう

自分が行きたい大学を調べるのではなく、大学はどこなところなのか、何を学ぶのか、卒業後はどのような進路が考えられるのか、大学の近くには何があるのか…などなど、大学ってどんなところなの?という素朴な疑問から調べてみましょう。詳しくはLHRでお話しします。



～ 裏面に2月・3月の予定表を掲載しました。ご確認ください ～

## 「在宅勤務でサボってしまう」。イチローさんの考えは?

マリナーズ球団会長付特別補佐兼インストラクターのイチローさんが2023年1月18日、オリックスグループの公式インスタグラムで自身初のインスタライブを実施した。

イチローさんは開口一番、「インスタライブってこんな緊張感あるのかってびっくりしてます。沢山ご質問いただきありがとうございます」と感謝を伝えた上で「僕なりの視点で一問ずつ丁寧に答えたいと思います」とした。

1つ目の質問は「働き方」に関するものだった。質問は「(コロナ禍で)在宅勤務が増えました。“サボらないメンタル”を保つには、どうすればいいか」というものだった。

これに対し、イチロー氏は「人が見てないからね、サボるっしょ」とバツサリ回答。

「人はサボる。だけど、『サボってはいけない』って感触を持ってらっしゃるのがすごくいいと思います」と“サボること”自体を否定することはなかった。

続けて、「自分が負けてしまう、手を抜いてしまうということなので、捉えようによっては『それこそその人だ』っていうことも言える。人が見てないところの姿が、まさしく、その人を表しているとも言えるでしょう」と言葉を紡いだ。

でも「自分を客観的に冷静に見られるかって24時間、それは無理」ともした。

司会からイチローさんも「サボりますか?」と問われると、「サボりますよ」と即答。「人間らしいじゃないですか。そういう弱さって」と答えた。

一方、プロのアスリートとして偉大な記録を打ち立ててきたイチローさん。そんなハイパフォーマンスを見せてきた野球に対しては、少々異なるようだ。

「野球においては後悔したくない。野球においてはプロになってからサボった記憶はなかなか、出てこない」と振り返り、「それ以外のところではサボってばかりですよ」と笑って答えていた。

サボってしまう自分をどう律するか。イチローさんの対処法には“ならでは”の考えがあった。

「自分が(サボりたくないけど)こうしたくないけど、(サボっちゃっているな)こうしちゃってるなって感じた時には、自分が大切にしている人、尊敬している人を思い浮かべて、“この人なら、今の自分の行動をなんて言うだろう?”って視点を持っておくと、自分の行動を厳しい方向に持っていくことができますね」と回答した。

引用元・ハフポスト日本「在宅勤務(テレワーク)でサボらない方法は?」。イチローさんの“答え”と対処法がめっちゃ粋だった [https://www.huffingtonpost.jp/entry/story\\_jp\\_65af6bf5e4b0f55c6e30a48f](https://www.huffingtonpost.jp/entry/story_jp_65af6bf5e4b0f55c6e30a48f)

自分が大切にしている人、尊敬できる人、その人から自分を見る視点というものを大切にしているイチローさん。この視点はとても大切なものだと思います。自分を俯瞰してみる・客観視する、その視点は、まずは自分自身ではなく他人から見た自分が、しかも自分が大切にしている人・尊敬している人から見た自分がどのように見えているか想像することから始めてみましょう。いつかその視点が自分の視点として客観的に自分自身をジャッジしてくれることになるでしょう。

月間行事予定

		2 月		
日	曜日	学校行事	学年行事	部活動大会等
1	木			
2	金			
3	土	土曜学習会		
4	日			
5	月			
6	火			
7	水			
8	木			
9	金	学年末考査①		
10	土	土曜学習会		
11	日	建国記念の日		
12	月	振替休日		
13	火	学年末考査②		
14	水	学年末考査③		
15	木	学年末考査④		
16	金			
17	土			
18	日			
19	月	短縮45分授業		
20	火			
21	水			
22	木			
23	金	天皇誕生日		
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水			
29	木	卒業式予行（1年生も参加）		

月間行事予定

		3 月		
日	曜日	学校行事	学年行事	部活動大会等
1	金	卒業式（1年生は係の人以外自宅学習の日）		
2	土			
3	日			
4	月	入試準備(午前中授業・午後放課)		
5	火	高校入試		
6	水	高校入試		
7	木	高校入試		
8	金	高校入試		
9	土			
10	日			
11	月	高校入試※（高校入試の追試がなければ授業日）		
12	火	球技大会（高校入試の日程によって、変更になる場合があります）		
13	水	高校入試		
14	木	高校入試		
15	金			
16	土			
17	日			
18	月			
19	火	終業式		
20	水	春分の日		
21	木			
22	金			
23	土			
24	日			
25	月			
26	火	新入生オリエンテーション①		
27	水	新入生オリエンテーション②		
28	木	離任式		
29	金			
30	土			
31	日			