



## 西高生活 最後の夏!

令和6年も7月下旬、3年次生になって4カ月が経とうとしています。4月以来、最後の部活動に励む姿、仲間とともに学校行事に取り組む姿など、どんな活動も「高校生活最後」として、あらゆる場面で3年次生の皆さんが全力で意欲的に臨む姿勢は、学校生活全体を活気づける大きな役割を果たしてきたと思います。本当にありがとうございます。そして今、皆さんは何を目標に日々を過ごしていますか。

皆さんには、この夏受験生として、自分の将来をイメージした時間を過ごしてほしいと思います。「史上最高のバスケットボール選手」(NBA公式サイトより)との呼び声高いマイケル・ジョーダンが「無理だなんて絶対に口にしない。限界は恐怖と同じで、大抵幻想にしか過ぎないから。」(Never say never, because limits, like fears, are often just an illusion)という名言を残しています。いよいよ明日から西高生としての最後の夏休みです。全国の受験生が「勝負の夏」です。この1カ月の「ちょっとだけ限界を超えた努力の積み重ね」で、皆さんの人生が変わります。苦手なものを克服し、得意なものを武器にする…そんな夏休みになればと思います。夏休み明けに、あらゆる面で成長した皆さんに会えることを楽しみにしています。



### やってみたらどうですか あくまで参考程度に…



- ①朝は早く起きて学習 → 朝食時に「すでに勉強した」という充実感が得られます。
- ②いつもの集中できる場所で学習 → その場所では勉強しないと落ち着かなくなります。
- ③My 時間割が決まっている → 机に向かって「今日は何しよう?」ではなく「この時間はこれをする!」が決まっているとスムーズに勉強できます。(例えば90分×8コマに挑戦?)
- ④模擬試験は本番と思って受験する → 普段の勉強が練習で、模擬試験は公式試合と認識しましょう。
- ⑤模試の結果で焦らない → その結果は1カ月前の自分である。今はもっとできるはず。
- ⑥すべてのことに優先順位をつける → すべてをまんべんなく、なんてできません。時間は限られているので自分にとって重要なことを見極めることも大切です。
- ⑦勉強中のスマホ断ち → 自己コントロールができない人は、保護者に預かってもらうのも一つの選択肢です。
- ⑧ご飯をしっかり食べる → 勉強はエネルギーをととも消費します。炭水化物を摂取しましょう。



### 保護者のみなさまへ

#### 三者懇談への出席 ありがとうございました。

保護者の皆様には暑い中、懇談のために来校いただき、ありがとうございました。お子様の家庭での様子や進路への展望などを同うことができました。今後も保護者の皆様と協力しながら、生徒一人ひとりの進路実現のために取り組んでいきたいと考えています。

#### (1)規則正しい生活・学習リズムを維持させてください。

充実した受験勉強の基本は生活・学習リズムを崩さないことが大切です。学校がある時と同じ生活リズムが望ましいと思います。学校では夏季課外をⅠ～Ⅲ期まで開催するなど、学習に集中できる環境を提供しています。ぜひ、学校を有効に活用するよう促してください。

#### (2)子どもたちを励まし、元気づけ、前向きに進んでいきましょう。

これからいよいよ本格的な受験態勢に入っていきます。この人生の大きな節目を迎える生徒たちにとって、「受

験」は大変であることに違いありません。保護者の目から見れば、子どもの取り組みの甘さや物足りなさを感じてしまうこともあるかもしれません。時には厳しく、時には優しく励ましながら、お子様をサポートしていただければと思います。

### (3)夏季休業中の事故防止や安全確保についてお願いします

受験勉強によるストレスが影響して、小さいことが思わぬトラブルに発展するケースがあります。特にSNSの使用については学校でも指導しておりますが、夏休み中はご家庭でも注意をお願いします。また予備校や塾などで夜遅くなる時など、帰宅までの安全・防犯にもご留意ください。

【8月行事予定】【注意】学校閉庁日(8/13~15)は校舎内には自習室も含めて立ち入ることができません。

日	曜	A/B	予 定
1	木		
2	金		
3	土		
4	日		
5	月		夏季課外Ⅱ(3年)~8/8
6	火		Summer English Camp 2024(~8/10)
7	水		
8	木		
9	金		第2回小論文講座(3年)
10	土		
11	日		山の日
12	月		振り替え休日
13	火		学校閉庁日
14	水		学校閉庁日
15	木		学校閉庁日

日	曜	A/B	予 定
16	金		
17	土		第2回全統記述模試(1,2,3年)
18	日		
19	月		夏季課外Ⅲ(3年)~8/20
20	火		
21	水		夏季休業終了
22	木	A	休業明け集会、報告会、生徒会役員認証式、大掃除、学力テスト(3年)
23	金	A	学力テスト(3年)
24	土		
25	日		
26	月	A	【この日のみA週の授業なので注意】きずなの日、第2回進路希望調査
27	火	B	IB English B IA
28	水	B	IB English B IA、生徒協議会
29	木	B	IB English B IA
30	金	B	
31	土		オープンスクール

### ◎休業明けの予定

8/22(木)【昼食持参を】休業明け集会、報告会、生徒会役員認証式、大掃除、学力テスト(3年)

### 第2回 学力テスト日程

8/22(木) ①休業明け集会 ②大掃除 ③LHR ④国語(90分) ⑤文:日本史/世界史(60分) 理:化学(60分)

8/23(金) ①文:理科基礎(60分) 理:物理/生物(60分) ②英語(80分) ③英語リスニング(30分)

④数学(80分) ⑤地理/政経(60分)