

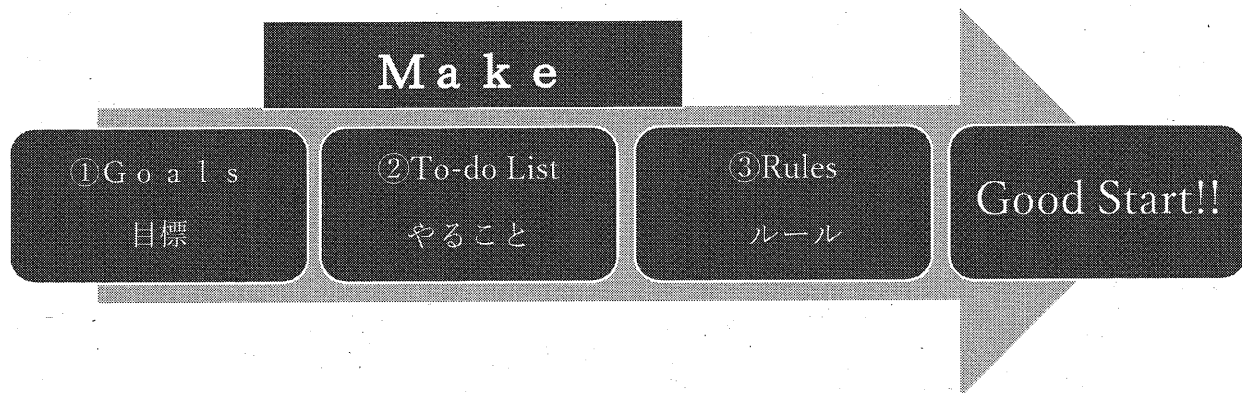
38回生（1年生）のみなさんへ vol.1

2020.4.17

新入生のみなさん、お元気ですか？学年主任の水谷です。今回は皆さんに手紙を書いて、少しでも元気づけられたらと思います。入学してから登校する機会が全然ないせいで、毎日が退屈に思っているかもしれません。先生たちも学校再開を待ち望んでいます。4月10日の登校日には、多くの方が元気よく挨拶をしてくれて、先生たちはとても励まされました。現在、学校再開に向けて準備している最中です！

ところで今日は何をする予定ですか？明日は何をしますか？高校生活の目標はありますか？将来は何になりたいですか？いきなりの質問攻めでごめんなさい。しかし、「これからどうなっていくだろうか…」と考えて、毎日を漠然と過ごしていても状況は変わらないんです！今の状況がよくなると信じながら、何をやるべきかを考えて、自分をコントロールし、すぐにでも高校生活に順応できるよう準備をしましょう。

そこで！！休校中、毎日の生活で意識して以下のことを決めて欲しいです！！



- ①勉強、部活、卒業後の目標を決めよう！
- ②次に①の目標を達成するために、やるべきことを考えてリスト化しよう！
- ③日々のルールを決めて、ルーティーン化しよう！

毎日を何気なく過ごすなんてもったいない。高校3年間ってホントにあっという間なんです。「楽しかった」「充実してた」って卒業する時に言えるかどうかは今の自分次第！ポジティブな高校生活を送るために自分と向き合う時間を大切にしてくださいね！

ところでみなさん、4月10日の課題はもう終わりましたか？本来であれば学校が始まり、毎日6時間の授業を受けて、部活動に参加し、帰宅後に家庭学習という生活を送っている状態だったはずです。というわけで、平日は入学式に配られた学校の時間割通りに学習をしていきましょう！イメージは次のとおりです！

平日：(50分+休憩10分)×6コマ & 家庭学習 3時間(学年+2時間)

先ほどの3点を見える化してみました。下図はイメージです。自分なりに計画して実行し、自分で決めたルールを守りながら、休校中にパワーアップを図ろう！

① Goals

- 友達をたくさん作る
- OO大学に入る！
- 部活動でレギュラー
- 苦手科目克服
- 言い訳をしない
- 定期テストで1位
- 英検2級合格

② To do List

- 7時 起床・朝食
- 8時～ ジョギング
- 9～12時 学習①
- 13～16時 学習②
- 16～18時 筋トレ&素振り
- 18～20時 自由時間
- 20～23時 学習③
- 24時までに 就寝

③ Rules

- 毎朝、7時起床
- スマホは2時間まで
- 9時間は勉強する
※授業6時間+自習3時間
- 30分ジョギング
- 家事を手伝う
- 読書する
- 筋トレをする

最後に予告です。4/20に臨時休業中課題②をHP上にUPします。必ずHPを確

認するようにしてください。課題は、評価に加えますので計画的に取り組もう！では、みんなと会える日を楽しみにしています！！

みんなの To-do List

HPを毎回必ずチェックする

※HPアンケート回答&メール配信登録してない人は早急に行うこと

目標・やること・ルール決めをする → できれば見える化して部屋に貼ろう

毎回課題に取り組み、運動する

「明日やろう」ではなく今からやろう！！

～保護者の皆様へ～

先日は、メール配信システム登録等、ご協力ありがとうございます。今後も随時連絡をしていきますので、定期的に本校HPをご確認ください。

現在、学校再開まで見通しが立たない状況であり、不安が募る一方であるとは思いますが、しかし、お子様が課題等に取り組んでいるか、規則正しく生活しているかなど、気にかけていただくと学校再開の際、お子様の精神的負担が少しでも減るはずで、再開後に、お子様が健康に登校できる姿を教職員一同心待ちにしております。

1年学年主任 水谷 淳