

# ハーフタイムの過ごし方



「スポーツの秋」の呼び名にふさわしく、各地でスポーツのビッグイベントが開催されています。ラグビーワールドカップ2023（フランスで開催）、パリ五輪予選ワールドカップバレー2023（日本で開催）、（サッカー）アジアチャンピオンズリーグ（アジア各地で開催。ヴァンフォーレ甲府もオーストラリアのメルボルンにて出場！）、第19回アジア競技大会（中国・杭州で開催、40競技481種目）。先日までバスケットボールワールドカップ2023が、マニラ・ジャカルタ・沖縄で開催されていました。ラグビー日本代表も初戦のチリ代表相手に勝利し、幸先のよいスタートを切りました。格上のイングランド代表に善戦したことは記憶に新しいと思われます。

さてラグビーもそうですが、ハーフタイムのあるスポーツは、これをきっかけに前半と後半で大きく流れが変化することがあります。前半劣勢だったチームが、後半息を吹き返し見事な大逆転勝利という展開は、観客を奮い立たせ、まさにスポーツの醍醐味と呼べるものでしょう。実際、バスケットボールワールドカップにて日本代表は格上のベネズエラ代表相手に第3クォーターまで競り負けていたものの、第4クォーターで追いつき、見事に逆転勝利を収めています。では、なぜそのような奇跡とも思えることが起こるのでしょうか？それはハーフタイムの過ごし方にあるといえます。ハーフタイム中やるべきことは主に2つです。1つは前半のプレーで出た問題点や修正すべき点を洗い出し、後半に向けた作戦を立てること。もう1つはリフレッシュです。疲れた体とそして焦る気持ちをクールダウンさせること。これがピタリとはまった時、そのような奇跡が起こるのです。

いよいよ2年次の後期がスタートし、みんなの高校生活も残り半分となりました。12月の修学旅行を控えた今は、言うなれば「ハーフタイム直前」といったところでしょうか。ハーフタイム中に検討すべき、前半の課題は見つけれられましたか。そして後半戦に向けての作戦は立てられていますか。ラグビーも受験も、時間と戦うところは一緒です。ノーサイドの笛が吹かれるまでに、自分自身の用意した戦略をいかに遂行できるかどうか、勝利の鍵はハーフタイムの過ごし方にかかっているのではないのでしょうか。



## 【10月行事予定】

A：A週 B：B週 行：学校行事 を表します

日	曜	A/B	予 定
1	日		
2	月	B	【短縮55分授業】後期始業式・報告会、安全点検、自転車ステッカー点検週間
3	火	B	
4	水	B	
5	木	行	創立120周年記念式典
6	金	B	【短縮60分授業】健康の森ウォーキング大会生徒事前指導、第2回共催記述模試(3年)
7	土		土曜講座(1,2年)、第2回共催記述模試(3年)
8	日		
9	月		スポーツの日
10	火	A	
11	水	行	第27回健康の森ウォーキング大会
12	木	A	生徒協議会
13	金	A	第27回健康の森ウォーキング大会予備日、第3回全統記述模試(3年)
14	土		土曜講座(1,2年)、第3回全統記述模試(3年)
15	日		


日	曜	A/B	予 定
16	月	B	きすなの日
17	火	B	
18	水	B	
19	木	B	献血(3年)
20	金	B	授業公開(1,2年)、第2回PTA理事会、第3回全統共通テスト模試(3年)
21	土		第3回全統共通テスト模試(3年)
22	日		
23	月	A	【短縮55分授業】生徒総会
24	火	A	
25	水	A	
26	木	B	
27	金	B	第3回共催大学入学共通テスト模試(3年)
28	土		第3回共催大学入学共通テスト模試(3年)
29	日		
30	月	B	きすなの日、第2回生活実態調査、がん教育講演会(1年)
31	火	B	

## 保護者のみなさまへ

第2回定期試験も終了し、いよいよ2年次の後期が始まります。残暑の厳しかった9月を経て、気候の方もだいぶ秋らしくなってきました。10月11日(水)には第27回健康の森ウォーキング大会が、また20日(金)には秋の授業公開があります。これらの機会を通じて生徒たちの学校での様子をご覧いただき、お子様との会話のきっかけになればと思っています。

さて、来月11月には来年度の履修科目の本登録を行います。お子様の進路に関して、各ご家庭でお話しいただき、お子様の意思を確認していただくようお願い申し上げます。

◎2年生になって「これまで」と「これから」について、各クラス2名の代表生徒に寄稿してもらいました。

<p>1組 井原 穂 2年生になって5ヶ月がたとうとしています。 部活でも中心となることがあり楽しんでいます。 そんな忙しい中、テストもあり、行事もあり、修学旅行もあり2ヶ月が過ぎます！ 忙しい中、気候の変化で体調もくずれがちになります。 一生に一度の思い出を作りたいように体調管理を心がけて</p>	<p>1組 もう西高での生活が半分終わりました。 残り半分悔いのないよう楽しくいきましょう！ 曾根 健志郎</p>
<p>2組 こんにちは!! テストおつかれさまです!! もう10月になっちゃうなんて早いんですね!? 新人とかある部活も多くなると思うので、元氣張ってください!! 応援してます! あと修学旅行が楽しみです!! 中澤 暁乃</p>	<p>2組 入学から約一年半... やりたいことはぜひ今のうちに。僕は「肉まんの中身をスプーンでほじくって食べる」という十数年来の夢を、つい先日叶えました。夢はときに人を狂わせますが、だからこそ勇敢であり続けられるのがよいかもしれませんね。 樋口 葉</p>
<p>3組 一大イベントの「兀祭」が終わり、4月より各クラスの雰囲気があたためかたよりに感じます。後期ではだんだんと受験色が強くなりますが、修学旅行もあります! 勉強に部活にイベントに忙しい毎日ですが、周りの人と協力し合いながら過ごしていきたいです! 太田 衣咲</p>	<p>3組 勉強は相変わらず大変で、部活や学校生活も2年生中心になってきました。疲れがたまると感じます。ただ修学旅行が近い! あと2カ月くらいです!! 定期テストに模試、まだまだ忙しくなるけど修学旅行でモチベ保って、みんなで乗りきれよう頑張ろう! 有野 涼太</p>
<p>4組 2年次から勉強や部活でさらに大忙しのなか、一大イベントである修学旅行が近づいてきました。沖縄を全力で楽しむためにも、仲間とともに日々励んでいきましょう! 😊 ← 拓 T 浅川 友花</p>	<p>4組 高校生活もそろそろ折り返し! 1日1日を大切にして頑張っていこう!! 赤池 一樹</p>
<p>5組 半年を振り返ると、常に何かに追われていた気がしますが、残り半年は追いついてあげたいです。何事も全力で頑張っていこう!! 名取 華新</p> 	<p>5組 半年を振り返ると、勉強面では個人的に1年生の頃よりもしっかりとメリハリをつけることが出来ました。さらに数学では、IBの仲間たちと日々切磋琢磨して高め合えました。これからは、受験生直前という意識を持って、いっそうみんなで頑張っていこう! 修学旅行や球技大会、もちろんテストなど、各行事も控えている忙しい2年生後半の始まりです。クラスで年次で団結して、全力で楽しんでいこう!!! 宮田 琥太郎</p>