



## 夏は「朝活」!!

さあ明日から1か月間の夏休みです！夏休みといっても西高は学習会があったり、各教科からの夏休みの課題があったりで自由に使える時間はあまりないかもしれませんが、やっぱり夏休みはウキウキしますよね♪

夏休みに入っすぐは「あれやろう」「これやろう」と考えて精力的にやるのですが、一週間くらい経つとだんだん生活が乱れてきて、お盆休みで墮落し、気が付けば夏休みが終わる…みたいな経験はありませんか？（私の学生時代がこんな感じで夏休みが終わってからよく後悔したものです💧）

そんな人たちにこの夏、ひとつ提案があります！**夏休みの1か月間、一緒に朝活しませんか？**

私はここ数年、毎朝5時50分に起きるようにしています。その後新聞を読みながら朝食を食べ、6時30分に家を出て、7時に出勤。朝1時間程度その日の準備をして毎日を過ごしています。休日も起きる時間は変えず、朝から1時間程度ウォーキングしてから部活へ行ったり、家族で出かけたりしています。朝の時間帯は結構自分のやりたいことが自由にできます。そして、ひと仕事終えてからでも午前中はまだまだ時間があるので、一日が充実します。一日や二日の取り組みだと朝眠くて辛いだけです、一週間もたてばその生活にも慣れてくると思います。

ここで**大事なのが、就寝時間**です。夜12時過ぎまで起きていると、朝5時50分に起きるのがつらくなり、日中もぼーっとしてしまいます。したがって夜は12時までに寝るように心がけ、睡眠時間は6時間程度確保すると良いでしょう。この夏は朝活を積極的に行い、健康的で充実した夏休みを過ごしてください。

ちなみに、私の息子は小学校4年生なので、この夏休みは一緒にラジオ体操に参加しようと思っています。「あーたーらーいあーさがきた♪きーぼーおのーあーさーだ♪」  
2年次主任 平岩岳実



### 【夏休み進路関係行事】

- |                |   |
|----------------|---|
| ①夏季課外          | 7月25日(金)、28日(月)、29日(火)<br>…午前・校内1コマ75分課外【国数英】     |
| ②夏季特別課外        | 7月30日(水)～8月3日(日)…午前・山梨予備校(希望者)                    |
| ③全統模試<br>※スタサポ | 8月23日(土)…校内実施(希望者)<br>(夏休み明け)8月25日(月)・26日(火)…全員受験 |

## 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す。**

保護者の皆様には暑い中、懇談のためにご来校いただき、ありがとうございました。お子様の御家庭での様子や進路への展望などを伺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思っております。

**(1)規則正しい生活・学習リズムを維持させてください。**

充実した学習の基本は生活・学習リズムを崩さないことが大切です。夏季休業中も学校がある時と同じ生活リズムが送れるようご協力をお願いします。

**(2)スマートホンの使い方を確認してください。**

三者懇談の相談内容で「家ではスマホばかり見ていて困る！」というご意見が多数寄せられました。ネットに接続して調べ物をしたり、友人と部活動の連絡を取り合ったりと必要不可欠ではありますが、勉強に集中できない、睡眠時間が削られるなどマイナス面が多くあります。ご家族で相談し、使用時間を制限（学習時間中は使用しないなど）したり、夜間は保護者の方が預かるなど、スマホに縛られない生活をご検討ください。お子様がスマホを使わないときは保護者も一緒に使わない、とかいかがですか？保護者の皆さまにも余裕ができると思います。

**(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**

いろいろなことが影響して、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。SNSの使用については学校でも指導しておりますが、夏休み中は御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・防犯にも御留意ください。

～8月行事予定～

日	曜日	A/B	予 定	日	曜日	A/B	予 定
1	金		夏季特別課外【山梨予備校】(～8/3)	16	土		
2	土			17	日		
3	日			18	月		
4	月			19	火		
5	火		Summer English Camp 2025(～8/9)	20	水		
6	水			21	木		
7	木			22	金		夏季休業終了
8	金			23	土		全統高2模試
9	土			24	日		
10	日			25	月	行	休業明け集会 報告会 LHR スタサポ
11	月		山の日	26	火	B	スタサポ PM授業
12	火			27	水	B	生徒協議会
13	水		学校閉庁日(～15日)	28	木	B	
14	木			29	金	B	大掃除 夏季バイク通学許可式
15	金			30	土		オープンスクール(PM)
				31	日		

【学校からのお知らせ】

- ◎「夏季休業中の図書館利用」について
- ・開館時間は、8:30～16:45【注意 いつもと違います】
  - ・飲食物の持ち込みは禁止
  - ・閉館日は、土日祝・7日(木)・8日(金)・13日(水)～15日(金)



- ◎進路講演会 (PTA 進路福祉委員会主催) オンライン開催 別途案内  
 配信期間 令和7年8月1日(金)8:00～12日(火)22:00 ※YouTubeによる限定配信  
 講師 河合塾・ベネッセ  
 内容 「大学入試の現状」「保護者として認識しておきたいこと」など

【高校野球】春に続き西高快進撃！

高校野球春の大会でベスト4に入った西高野球部が夏の甲子園に向けた県大会でもその力を遺憾なく発揮してくれました！

- 1回戦 11-8 甲府昭和
- 2回戦 8-7 吉田
- 準々決勝 5-6 日本航空 準々決勝敗退(ベスト8)

1回戦、準々決勝は休日に行われたため自由応援でしたが、2回戦は全校応援で小瀬野球場の一塁側スタンドを西高生で覆い、グラウンドに大声援を送りました！



2年生の野球部を代表して鷹野親佑くん(2の5)からひと言いただきました。

先日は、暑い中沢山の応援を頂きありがとうございました。目標の甲子園まで届かずに、悔しい結果となりましたが、皆さんの応援のおかげで、とても充実した夏を過ごすことが出来ました。2回戦の全校応援の日の一体感のある応援や、準々決勝の自由応援でも、とても多くの方が来てくれたことがとても嬉しかったです。試合に出る中で、あの時打てなかった後悔や、悔しい気持ちなど多く残りますが、3年生と一緒に野球をやれたことがとても大きな財産になりました。これからは自分たちの代になります。先輩たちが成し遂げられなかった目標に届くように日々また練習を積み重ねていきます。応援ありがとうございました！これからも野球部をよろしく願います。

応援席を代表して吹奏楽部廣瀬彩乃さん(2の2)からもひと言いただきました。

今年は、去年叶わなかった全校応援を2回戦で行うことができました。全校応援となると、いつも以上に応援のパワーがあり、指揮を振っていた私もより力が入りました。特に吉田高校戦の8回裏、逆転されたあとに見せた怒涛の反撃は、西高生の底力を感じた瞬間でした。そのあと、全校で奏でた校歌は忘れられない思い出です。私自身もこの大会を通して成長できたと思います。野球部のみなさん、最後まで諦めずに戦う姿に感動しました。これからも応援しています！