

甲府西高 3年次だより

2025.7.24

第4号

夏休み直前号



「ちょっとだけ限界を超えた努力の積み重ね」

3年次みなさん、鳳凰祭お疲れ様でした。特に先生は3年次対抗の担当として各クラスの取組を間近で見してきました。2度のリハーサルでは正直不安を感じた部分が多かったですが(笑)、迎えた大ホールでの本番、全クラスが完成度を大幅に上げてきましたね。最高年次としての意識の高さやこの行事にける3年次生の情熱はもちろんクラス各々が掲げたテーマとその思いがしっかりと客席にアピールすることができたステージでした。入学してから少しずつ重ねてきた鳳凰祭での経験。頭で考えイメージしたことを、声や体で表現することの難しさと素晴らしさ、その両方を感じたと思います。先生も審査員席で君たちの成長を感じて本当にうれしかったです。

特に企画運営の中心にいた執行部と生徒会のメンバーのみなさん。みなさんが感じたこの半年近くの不安や緊張はと本当に大きかったと思います。特に定期試験が終わってからの約4週間。1日24時間、寝ているときも鳳凰祭モードだったかもしれないですね。「人に何かをしようということの苦労」をしみじみと感じたのではないのでしょうか？ 本当にお疲れ様でした。この経験はきっと君たちを成長させてくれます。これからの人生の中で必ず生かされる時が来ます。その時もまた自分のためだけでなく仲間のためにその経験を生かしてください！

さて、鳳凰祭も終わり明日から夏休みです。夏といえばベタですが「夏を制する者は受験を制す」でしょうか。ボクシングでは「左の拳」、バスケットでは「リバウンド」のように、どの業界でもここが大事という時期やポイントで言いまわされていますね。でも大学受験がこの「夏」だけでなんとかなるなら、こんな楽なことはないですね(笑)。「限界はあるものでなく、自分で決めるもの」とよくいいますが、今年※MLB殿堂入りを達成したイチロー選手は「自分の限界をちょっとだけ超えていく。そしてそれを続けていく」ことでメジャー3000本安打を達成できたといっています。全国の受験生が「勝負の夏」とイキってきますが、これまでも頑張ってきた西高の皆さんはこの1ヶ月の「ちょっとだけ限界を超えた努力の積み重ね」でこれからの人生を変えてみせましょう。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いう思いで「夏を制する者は受験を制す」です。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。

※MLB（メジャーリーグベースボール）アメリカのプロ野球リーグで、日本ではメジャーあるいは大リーグともいいます。

3年次主任 三井恒弘



～7月下旬&8月の行事予定～ 始業は8/25、夏休み明け「学力テスト」は8/25&26です。

日	曜	予 定	日	曜	予 定
22	火	B 三者懇談	11	月	祝 山の日
23	水	B 探究の日(n-Quest)	12	火	休
24	木	行 休業前集会・大掃除・年次集会・ 第2回全統共テ模試(3)	13	水	休 学校閉庁日
25	金	休 夏季休業開始 第2回全統共テ模試(3)	14	木	休 学校閉庁日
26	土		15	金	休 学校閉庁日
27	日		16	土	
28	月	休 夏季課外Ⅰ期(3)	17	日	
29	火	休 夏季課外Ⅰ期(3)	18	月	休
30	水	休 夏季課外Ⅰ期(3)	19	火	休
31	木	休 夏季課外Ⅰ期(3)	20	水	休 夏季課外Ⅲ期(3)
1	金	休 夏季課外Ⅰ期(3)	21	木	休 夏季課外Ⅲ期(3)
2	土		22	金	休 夏季休業終了
3	日		23	土	第2回全統記述模試(3)
4	月	休	24	日	
5	火	休	25	月	B 休業明け集会 推薦委員会③ 学力テスト(3) 第2回進路希望調査
6	水	休 夏季課外Ⅱ期(3)	26	火	B 学力テスト(3)
7	木	休 夏季課外Ⅱ期(3)	27	水	B 生徒協議会 IB English B IA(3)
8	金	休 夏季課外Ⅱ期(3)	28	木	B 職員会議 IB English B IA(3)
9	土	第2回小論文講座(3)	29	金	B 大掃除 IB English B IA(3)
10	日		30	土	オープンスクール(PM)
			31	日	第3回小論文講座(3)

8月13日(水)～15日(金)は学校閉庁日につき登校できません。それ以外は登校しての学習は大歓迎です。

～いつもの場所でいつもの時間にいつもの仲間と！～

保護者の皆様へ

過日の鳳凰祭に際しまして、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。最高年次としてふさわしく素晴らしい行事となったと思います。鳳凰祭の準備期間中は、早朝や放課後の準備・練習のため、お子様の体調についてご心配もあったかと思いますが、温かく見守っていただきありがとうございました。この場をお借りして感謝申し上げます。

また蒸し暑くそして外壁工事により駐車場も不足するなか、懇談のためご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具体的な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います。

8/1 から PTA 進路講演会がオンラインで配信されます。詳細は別途進路係から案内されますが、配信期間であればいつでもご覧いただけるかと思うので、お時間ありましたら御参加（御視聴）ください。

以下、夏休みに私からのお願いです。

(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いいと思います。学校では夏季課外をⅠ～Ⅲ期まで開催するなど、学習をす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は違いありません。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、イラッとすることもあるでしょう。時には厳しく、時には優しく励みながら、お子様をサポートしていただきたいと思います。

(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。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ときなど、帰宅までの安全・防犯にも御留意ください。

q



夏季休業中の進路行事について【生徒の皆さんへ】

夏季課外（Ⅰ期～Ⅲ期）、全統共通テスト模試、全統記述模試、小論文講座など、詳細は別途進路係からのプリントや teams で確認して各自でスケジュール管理をしっかりとしてください。水分補給はもちろん登下校も十分に注意をお願いします。

また、**夏休み明けの学力テスト**は4月と同様に今後の受験（**一般入試**、**総合型選抜**、**学校推薦型選抜**）において**重要な試験**となります。体調管理はもちろん、この夏の成果をここで発揮してください。

やってみたらどうですか！ (昨年も載せました！)

- 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「この時間はこれするのだ」が決まっているとスムーズに勉強できます。(90分×8コマ笑)
- 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ヶ月前の自分である。今はもっとできる。
- ⑥すべてのことに優先順位をつける ⇒ 全部はできません。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 ⇒ 自己コントロールができない人は「解約」もひとつの選択です。
- ⑧ご飯をしっかり食べましょう ⇒ 勉強してもエネルギーは消費します。炭水化物を摂取しましょう。

