

# 進路便り 第13号 『道しるべ』

喜多方市立高郷中学校  
進路担当 折笠和弘  
令和2年7月29日(水)

## ～最後の夏休みに向けて～

突然の休校に始まり、目標だった最後の中体連中止、新しい生活様式のなかでの制限された学校生活と、3年生にとっても悔しい、そして苦しい思いをした1学期間だったのではと思います。こんな時にこそ、当たり前前の日常がどれだけ幸せなことなのか思い知らされます。この試練を乗り越えた先に、誰より「人の心の痛みのわかる人」に成長できる、きっと強い人間になれると信じています。

さていよいよ明後日から24日間という夏休みが始まります。今までの夏休みとは違い、受験勉強、体験入学への参加、進路先の情報収集といった進路学習を進めていかなければなりません。この夏休みをどう過ごすかによって、自分の進路も大きく左右するかもしれません。卒業後にあれだけ頑張ったからこそ今の自分がある！と、振り返れるような充実した期間を過ごしてください。心から応援しています。「遠くばかり見ない。まずは今日一日を！」

### 【1. 2年生の復習と苦手教科の克服を！】

24日間という、自分自身で思い通りに計画し、学習できる期間はこの夏休みしかありません。そこでこの期間を利用して、1, 2年生の復習と苦手教科の克服に努めてください。2学期が始まれば、新たな3年の学習が加わり、1, 2年の復習をしようにも計画を立てるのが難しくなります。この夏休みが復習のチャンス！これを逃してはいけません。

学習の基礎となっている1, 2年の内容が理解できれば、これから学習する3年の内容の理解もさらに深まります。「もっと早くから勉強しておけばよかった～」と後になって後悔しても時間は戻りません。

『やらなければならないことを、やらなければならない時期にやる。』これが大切です。

「It's now or never!」の精神です。

### 【夏の終わりには第2回実力テスト】

始業式翌日の8月26日には、第2回実力テストが実施されます。第1回と同様、1, 2年生の学習内容から出題されます。夏休みの学習の成果を試すときです。8月26日を目標に実力を蓄えていこう！



## ～元気になる方法、やる気を出す方法～

疲れを吹き飛ばす6つのコツ  
この1学期は土曜授業もあり、勉強というプレッシャーもあり、心身ともに疲れもあったはず。やらねばならないと分かっているにもかかわらずやる気にならない、何か元気が出ない。そんな時の「元気になるための方法」を考えてみます。

夏休みの勉強にも少しでも生かせればいいですね。

### ①好きのものを食べる。

- ・元気の源といったら、やっぱり美味しいご飯。新鮮な野菜、旬な魚といった良質なタンパク質で身体に栄養をあたえてあげましょう。  
ちなみに先生は、やっぱり甘い「アイス」ですね。

### ②身体を動かす。

- ・「心の健康は、体から」といわれるように、心と体の健康は切っても切れない関係。音楽にのってのってストレッチをする、筋トレをしてリフレッシュする、散歩で気分を紛らすなど工夫してみましょう。



### ③しっかり寝る。

- ・頭も体もしっかり休めて、リセットすることで、次の日にはスッキリできるはず。深く寝て体力を回復させることも大切。

### ④誰かに話を聞いてもらう。

- ・愚痴や不満でも、心にたまっているものを友人や家族に聞いてもらう。話をすることで自分の中で整理ができるし、心も軽くなる。ちなみに先生は飼っているスナネズミが愚痴の相手です。(少しさみしい・・・)

### ⑤音楽を聞きながら歌う。

- ・大声で大好きな歌を歌うのも、ストレス発散にはもってこいですね。勉強中なら歌詞が頭に残らない洋楽のほうが適しているかもしれません。

### ⑥お風呂でリラックス。

- ・疲れたら1日の終わりにゆったりとお風呂につかること。心と体の両方をスッキリと軽くしましょう。



どうでしょう？ 参考になりましたか？ くよくよせずに笑顔で毎日を大切に過ごせるといいですね。「笑顔が心を強くする！」ですよ。



## ◆進路関係 連絡◆

### 1. 高校体験入学について

- ①西会津高校 8/4(火) 受付 8:20～
- ②喜多方高校 8/7(金) 受付 9:30～

※配付した「体験入学のしおり」にもう一度よく目を通し、日程・準備物の確認をしましょう。

### 2. その他

- ・進路関係について、何か疑問点や確認したいことがあれば、高郷中 折笠までご連絡ください。

## 中学生教室⑩

### 『鉄は熱いうちに打て・・・』



この言葉は、19世紀のアメリカの政治家ダニエル・ウェブスターが、演説の中で用いたと言われています。この言葉は、「鉄で何かを作ろうとする場合、熱いうちならば思うがままの形にするとができるが、いったん冷めてしまうと、もう曲げることも伸ばすこともできない。それと同じように、物事を行うには時期がある。その時期を逃すと、物事はなかなか成就しないものだ。」ということを行っているのです。3年生は、この夏休みが受験のために不得意教科をじっくりと学習する最良のチャンスです。しかし、この夏休みを逃してしまうと、復習に時間をさくチャンスはなかなか訪れないかもしれません。

人生には、勉強にも時期があるのです。その時期を逃すと、自分の将来の夢を達成することも難しくなるかもしれません。自分自身をもう一度見つめ直し、皆にとって「鉄は熱いうちに打て」の言葉通りの夏休みにしてほしいものです。

「小さなことを重ねることが とんでもないところに行く ただひとつの道」

(野球選手 イチローの言葉より)