



1 学年だより

第11号

【スキー研修を終えて】

1 学年のメインイベントの1つ、スキー研修が1月25日（木）～26日（金）に妙高杉ノ原スキー場で行われました。この週は月曜日から雪が断続的に降り続き、雪による公共交通機関の遅れや連休、交通の乱れが心配されたため、急遽集合場所の追加変更がありました。幸いにも当日は雪はそんなに降らず、保護者の皆様のご協力のもと無事に1 学年全員でスキー研修に行くことができました。特に2日目は、さらさらのパウダースノーに時折青空が見られる最高のスキー日和でした。

さて、このスキー研修の目的を覚えていますか？「①確実に快適なスキーの技術を身につける ②事故防止に努め、正しいマナーを身につける ③お互いに親睦を深める ④感染症防止対策を考えて行動する」としおりの最初のページに書いてあります。これらの目的を1 つでも達成できたならば幸いです。今回は宿泊研修ということで、友人たちの学校生活では見られない一面を見たり、新たな気づきがあったりしたのではないのでしょうか。この研修を通して友人関係を広げることができましたか？積極的に研修に臨み、班のメンバーと協力しながらスキーを学び上達することができましたか？配膳や片付け等、周囲の人と協力してできましたか？みなさんの「振り返り」を読むと、どの班もインストラクターの方が丁寧にわかりやすく、かつ気さくに優しく教えてくださったことが書いてありました。それぞれが確実に上達したようです。

★ 以下は、みなさんの振り返りの「明日のために今日の学びをどう生かしていきますか？」からの抜粋です。スキー研修だけでなく、今後の学校生活、社会生活にぜひ繋げていってください。

- ・ スキー靴は歩きにくいいため宿舎から移動する時間を考えて、集合時間の5分前行動を心がける。
- ・ スキーで止まらなくてぶつかりそうになったときは、大声を出して周囲の人に知らせることが一番重要。接触事故をしないように危険なときはとりあえず大声を出す。
- ・ スキーをはじめスポーツは、例外なく基礎が一番大切だと思いました。基礎ができないと、応用もできないし、その順番を間違えると怪我にもつながるので、基礎をしっかりと固めていこうと思いました。スポーツ以外でも基礎は大切なので、あせらずに基礎からやっっていこうと思いました。
- ・ 自分が分からないこと、聞きたいことは、恥ずかしがらずにインストラクターに聞くことが上達の近道だと感じたので、スポーツでも勉強でも分からない所はそのままにせず、積極的に聞いていこうと思いました。
- ・ 人の良いところを見つけてほめることや、周りをよく見ることの大切さをインストラクターの方から学びました。また、班の人たちと「大丈夫？」「がんばろう！」と声を掛け合うことで、みんな頑張れたと思います。これからは普段の生活の中でも周りを見て行動したりコミュニケーションを積極的にとったり、友だちや仲間の良いところを見つけていくようにしたいです。

- ・ 最初はリフトが怖かったけれど、1回乗ってみたらすぐに慣れた。初めてのことで挑戦してみることが大事だと感じました。
- ・ 「よろしくおねがいします」「ありがとうございます」など基本の挨拶が人間関係を良好に保っていくために重要だと感じた。明日も引き続き伝えていこうと思った。
- ・ 今回のスキー研修ではスキーの技術と助け合いの心を学んだ。・・・2日間のスキー研修で、インストラクターさん、同じ班のみんな、初めて会った人などたくさんの人に助けってもらった。スキーはみんなで力を合わせて楽しむものなんだと感じた。今後の生活では機会があればスキーの技術を、普段の生活では助け合いの心を忘れずに、困っている人がいたら積極的に声をかけるなどして今回学んだことを生かしていきたい。
- ・ 今回の研修で学んだことは、「協力すること」と「全力で楽しむこと」だと思う。・・・全力で楽しむことは今後の人生で大切になると思う。今回のように全力で楽しむことは久しぶりだったので、とてもストレス発散になった。帰るときは寂しかった。



←↓ゲレンデでのスキー研修の一コマです。



↓夕飯時にみんなで協力して配膳しています。
かなりボリュームがありました。



↓2日目最後の閉校式の様子です。
インストラクターの方たちに感謝です。



【学年末考査に向けて】

2月15日（木）から学年末考査が始まります。すでに2週間で切りました。繰り返し言っている通り、3学期の定期考査は数学を除いて学年末考査1回のみとなります。そのため学年末考査は、3学期の成績のなかで大きな比重を占めます。計画的に学習をすすめてください。1日24時間という時間を増やすことは、誰にもできません。しかし、時間の使い方を変えたり工夫したりすることで、学習時間をつくりだすことは可能です。

学年末考査に向けて、以下の3つを心がけてください。

- ①今一度、時間の使い方を振り返る。学習時間を増やすためには、何かの時間を減らす必要があります。何を学習時間にあてるのかしっかりと考えてください。ただし、睡眠時間を安易に減らすことは絶対にしないこと。
- ②毎日の学習開始時間を固定化すること。
- ③万全な体調で考査にのぞめるように、体調管理をすること。

「これくらいいいや」と自分を甘やかすのではなく、最後まで粘り強く学習に励んでください。自分を甘やかしてばかりいると、自分自身を成長から遠ざけることになります。また、集中力が散漫になれば、せっかくの学習効率も下がってしまいます。ついついスマートフォンやタブレットなどをいじってしまうという人は、学習するときはそれらを別の部屋に置く、もしくは電源を切るようにしてください。テレビをつけて学習するのも控えましょう。



※追伸：評定平均値は、3年生の進路に大きく影響します。受験で学校推薦型選抜を希望する場合はもちろん、奨学金を借りる際も評定平均値を書くことが求められ、判定の重要な要素となります。少しでも評定平均値を上げるようにしてください。

教室掲示

令和6年2月行事予定表

令和5年度

県立柏崎常盤高等学校 教務

日	曜	一般的行事	生徒会・部活動等行事	パン販売 11:55~	日	教	総	H	行	計
1	木			/	1	6				6
2	金	T3 ②進研模試		○	1	6				6
3	土	↓	なぎなたトキめき大会(上越)	/						0
4	日			/						0
5	月			○	1	6				6
6	火			/	1	6				6
7	水	③登校日(AM) ③3限 新潟県労働委員会の「出前講座」		○	1	①② 5	③ 4	①② 1		①②⑥ ③④
8	木			/	1	6				6
9	金			○	1	5	1			6
10	土			/						0
11	日	建国記念の日		/						0
12	月	振替休日		/						0
13	火			/	1	6				6
14	水	T456 ③追認考査		○	1	6				6
15	木	学年末考査①② 5限:木4 6限:木5		/	1	6				6
16	金	↓		/	1	4				4
17	土			/						0
18	日			/						0
19	月			/	1	4				4
20	火	↓		/	1	3		1		4
21	水	冬季球技大会		○	1				6	6
22	木	清掃なし		/	1	6				6
23	金	天皇誕生日		/						0
24	土			/						0
25	日	学校閉庁日		/						0
26	月			○	1	6				6
27	火	1~3限授業、午後答案返却		/	1	6				6
28	水	答案返却日		○	1	8				8
29	木	卒業式予行		/	1		③ 1	1	①② 2	③ 1

3月1日(金)卒業式 3月6日(水)一般学力検査