



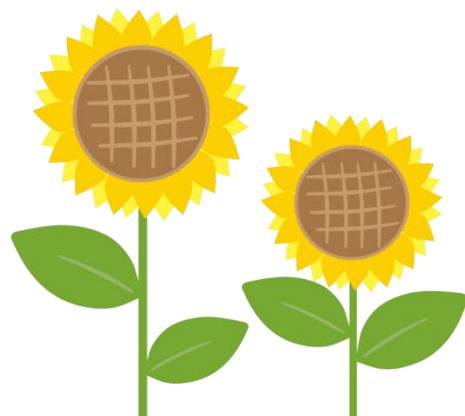
「元気・勇気・愛嬌」 ～食欲に泥臭く、清掃・整理整頓、みんなのために～

熊本での地震・ガス爆発事故、千葉豪雨による冠水被害など、信じられない出来事がこの夏発生しました。40℃以上という極めて危険な暑さを示すための区分として導入された酷暑日も、今年すでに何度か観測されました。いつものようで、いつもでない夏。

1 今までやってきたことを信じ、継続しよう

受験生にとって夏休みであって夏休みでない1か月が終わりました。この1か月をどう振り返っていますか？

「勉強をしているのに、なかなか成績が上がらない」と不安を感じている人もいるでしょう。努力の結果はすぐ現れるものではなく、タイムラグが生じます。部活動に真剣に取り組んできた人なら、いくらでも経験しているはずです。夏休みまでの努力は1か月、2か月先に現れます（もしかするとギリギリ間に合って3か月後かもしれません）。今大切なことは、これまでやってきたことを信じて、その歩みを止めないことです。よく山登りにも例えられます。途中でつらくなり、ここで引き返したらどんなに楽だろうという思いが頭をよぎることがあります。しかし、遅い足取りでも、その足を止めない限りは山頂に確実に近づいています。これまで掲げてきた第一目標を安易に諦めないでください。諦めた瞬間にその可能性はゼロとなってしまいます。そんな時は、周りを頼ってみること。同じように悩みながらがんばっている仲間がいます。心配や不安があるときは友人と互いに励まし合い、解決策を見い出していきましょう。超えたいハードルをみんなの力で超えてください。受験は団体戦です。



受験勉強を楽しいと思う人は極々少数でしょうが、受験勉強を通して多くのものが得られます。「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」として、以前、経済産業省が『社会人基礎力』なるものを提唱しました。それは、「前に踏み出す力」、「考え抜く力」、「チームで働く力」の3つの能力から構成されており、主体性・実行力・課題発見力・計画力・創造力・傾聴力・ストレスコントロール力などを具体的な要素としてあげています。これらの力はすべて受験生という経験を通して身につけることができます。決して受験勉強は受験のためだけにやっているものではありません。

始業式で笹木先生が話されていた「努力することの楽しさ」を感じている人はいますか？「楽な方向に流されると将来の可能性を狭めてしまう」という笹木先生の経験談は沁みました。判断基準は「楽かどうか」ではなく「その先にどんな自分が待っているのか」。想像力を膨らませ、悔いのないよう高校生活を締めくくっていきましょう。

最後に、瀬古利彦さんの言葉を紹介します。瀬古さんは昭和の時代に活躍した陸上競技選手です。選手時代はインターハイ 800m、1500m で2年連続2冠。早稲田大学に進学後、マラソンに転向して、オリンピックに2度出場した経歴をもつ方です。

………ゆっくりでもいいから少しずつ長く走ることを心がけたのだ。しかし、こうした練習だけでは体は鍛えられても心が鍛えられない。根性のない私は、精神面も鍛えなければマラソンは走れないと考えた。まず中村先生（注：大学・実業団時代に瀬古選手を指導した監督）の話をしっかり聞こうと決めた。………そして、自分で決めたスケジュール通り、規則正しい生活をするのも心がけた。起床時刻は朝 6 時。そして就寝時刻は 22 時 30 分。食事も三食決まった時間にとった。勝つために何が必要かを考え、そして実際にやり遂げる。自分で決めたことをしっかり守るのが、精神力を鍛える近道ではないかと思う。

練習でも同じことだ。自分で決めた練習をこなせば、自信につながる。不安ならば、不安が解消されるまで走ればいい。逆に途中でやめたり、何か理由をつけてサボったりすれば、かならず不安が生まれるし、そんな練習なら誰でもできる。誰でもできる練習だけで、レースに勝てるはずがない。………マラソンは練習と生活を律して積み重ねていけば、かならず走れるようになる。これはトップランナーも市民ランナーも同じことだと思う。根性を語る前に、必要なことを自分で決め、それを守り通す。それが強いマラソン選手の本質である。

（瀬古利彦著『すべてのマラソンランナーに伝えたいこと』）から抜粋

2 これからの模擬試験・定期考査を活用しよう

9 月から 11 月は模試や定期考査などが続きます。専門学校・就職希望者は、卒業後に必要な基礎学力を身につけてください。大学希望者はこれからの模試が志望校を決める際の大切な判断材料になります。体調を整えて欠席せずに受験してください。

模試受験者は以下の点に注意して、これらのテストを入試本番のシミュレーションとして活用し、実力アップにつなげましょう。

①模試・考査を入試本番と考えて受験しよう

模試実施日を入試本番と考えて準備し、実力を出し切るトレーニングをしよう。

②時間配分を考えよう

見直し不足によるケアレスミスを防ぐため、模試でも時間配分を意識して取り組もう

③より多く得点できる答案づくりをしよう

入試は 1 点で合否が分かります。減点のないポイントを網羅した答案作成を意識しよう。

④自己採点は確実にしよう

大学入学共通テストの自己採点に間違いがあると、志望校を決める際のコンピューターによる判定が正確に出ません。本番を見すえて自己採点のトレーニングをしましょう。そのためにも、解答番号は問題冊子に必ず控えておきましょう。

<注意>

☆調査書、学割は早めに申請すること

受験をする際に必要な調査書や学割は申請したその日には発行できません。日時には余裕をもって申請しましょう。調査書は担任、学割は事務室が発行します。

<保護者の皆様へ>

- ① 三者面談にお越しいただきありがとうございました。高校卒業後の進路選択は、高校選びとは比べものにならないものです。生徒に任せすぎず、保護者の考えを押しつけすぎず、ご家庭でよく話し合って受験先を決めてください。
- ② 夏期休業中は猛暑にもかかわらず、生徒たちは補習や自習にと、進路希望達成に向けてひたむきにがんばっていました。なかには思うように勉強が進まず気持ちが落ち込んでいる生徒がいるかもしれません。受験勉強に完成はありません。今、自分のできることを最後までねばり強く継続して欲しいと思っています。

日	曜	学校行事関係	検診・部活動関係 他
1	火	○ 進路G③ 金5 ①	
2	水	○	
3	木	○ AM	箏曲部 日本音楽演奏発表会（新潟市）
4	金	○	陸上競技部 秋季地区大会（上越市） 野球部 秋季県大会（長岡市他 ～22日）
5	土		バスケットボール部 wintercup2026新潟県予選会（長岡市他） テニス部 選抜県最終予選（長岡市）
6	日		
7	月	○	
8	火	○	ソフトテニス部 秋季地区大会（長岡）
9	水	○	
10	木	○	
11	金	○ 舟陵祭準備 AM	
12	土	○ 舟陵祭	サッカー部 選手権（聖籠町）
13	日	へ駿共テ模試③	バスケットボール部 U17リーグ戦（本校）
14	月	↓ 代休 消防設備点検	
15	火	○ 短縮50分 屋外清掃	
16	水	○	
17	木	○ 月曜授業	
18	金	○	
19	土		バレーボール部 選手権 陸上競技部 県選抜（長岡市）
20	日	（閉庁日）	
21	月	敬老の日	
22	火	休日	
23	水	秋分の日	
24	木	○ 中間考査③	
25	金	○ 中間考査①②	
26	土		
27	日	（閉庁日）	
28	月	○	
29	火	○ 進路G③	
30	水	○ いじめアンケート	
学校環境衛生検査			

9月11日(金) 舟陵祭前日準備 AM振替		
SHR	8:35 ~ 8:45	(10)
1限 (振替1限)	8:50 ~ 9:45	(55)
2限 (振替2限)	9:55 ~ 10:50	(55)
3限 (振替3限)	11:00 ~ 11:55	(55)
昼休み	11:55 ~ 12:40	(45)
大清掃	12:40 ~ 13:10	(30)
準備	13:10 ~	
点呼	15:45	

9月15日(火) 朝清掃・屋外清掃 50分授業		
SHR 朝清掃	8:35 ~ 9:10	(35)
1限	9:20 ~ 10:10	(50)
2限	10:20 ~ 11:10	(50)
3限	11:20 ~ 12:10	(50)
昼休み	12:10 ~ 12:55	(45)
4限	12:55 ~ 13:45	(50)
5限	13:55 ~ 14:45	(50)
6限	14:55 ~ 15:45	(50)
※放課後清掃なし		

中間考査③ 9/24(木)~29(火) 中間考査①② 9/25(金)~29(火)		
SHR	8:35 ~ 8:45	(10)
1限	8:50 ~ 9:40	(50)
2限	9:55 ~ 10:45	(50)
3限	11:00 ~ 11:50	(50)
※9/25(木)1, 2年生は55分×6限 ※9/29(火)考査後, 4・5限授業、6限総合探究		

文化祭クラス企画	
クラス	企画名・内容
3年1組	今日、しーちゃんパン焼きました。 in 滝沢パン編 パン販売
3年2組	グランメゾン・小千谷 パンケーキ、ドリンク販売
3年3組	湧々縁日 縁日(射的、おもちゃすくい、恋みくじ、 ヨーヨー、フォトスポット)
3年4組	ちょこっとファクトリー ピンたおし、色つきボール入れ、ななめおけ
3年5組	キッキングスナイパー ベルトコンベアで流れてくる缶を、ボールを 蹴って倒す