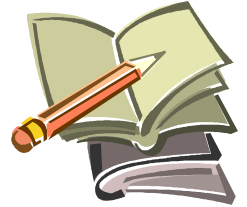


# フロンティア通信

京都府立久美浜高等学校  
第10号 平成25年2月23日(土)発行

期末考査までいよいよ10日を切りました。準備はできているでしょうか。  
1年の締めくくりの3学期。悔いのないように全力で取り組もう。



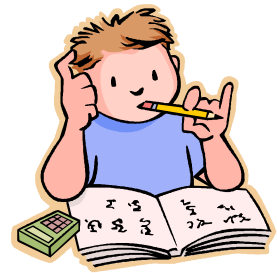
## 学習時間の推移

これまで定期考査中に学習時間調査をしてきました。結果は以下のとおりです。

	1学期中間	1学期期末	2学期中間	2学期期末	増加率 (2中→2期)
1年	7.44	6.35	7.51	9.38	22.7%増
2年	6.09	10.11	8.32	10.39	24.8%増
3年	5.38	8.20	5.33	8.26	52.9%増
全体	6.33	8.22	7.14	9.31	31.6%増

単位は「時間・分」

上記の表からわかるように、皆さんの学習時間は大きく伸びてきました。しかしながら、思うような学力向上につながっていない人もいるかもしれません。勉強でもスポーツでも習い事でも、すぐに効果が出るものもあれば、長い時間をかけて効果が出るものもあります。すぐにでも結果が欲しいでしょうし、そのことも大切なことです。しかし、『継続は力なり』です。長い目で見ると出てくる結果もあります。1年後、2年後を見てしっかりと学習習慣を身に付けましょう。



## 学習時間ゼロ

	1学期中間	1学期期末	2学期中間	2学期期末
推移	34人	27人	25人	10人

このように学習時間ゼロの生徒は大きく減りました。しかし、1、2年の生徒で8名が学習時間ゼロでした。

「勉強しない」→「わからない」→「おもしろくない」→「勉強しない」→…という悪循環になってしまうと抜け出すのが大変です。

今回は『学習時間ゼロ』をなくすことを目指そう！そして

「勉強する」→「わかる」→「おもしろい」→「勉強する」→…という好循環を作ろう！



今回はテスト前の学習時間調査だけでなく、テスト期間中の学習時間も記入しましょう。いつもの調査のように、学校で時間を記入することはありません。シートを持ち帰り、日々の学習を記録し、試験最終日のLHRの時間に担任の先生まで提出しましょう。シートへの書き込みを通じ、学習時間を増やすための意識を高めましょう！

## 動きを学ぶ！ トレーニング講習会

2月9日（土）にトレーニング指導や整体で活躍の団体「凜んぐ（リング）」代表の小西達也さんをお迎えし、講習会を開催しました。体育系の5つのクラブから合計30名が参加し、効果的な基礎トレーニングについて指導をしていただきました。

小西さんは様々なスポーツの分野でトレーナーを務め、日本代表の選手など、国内トップクラスの選手の指導をしてこられました。そのようなトップクラスのトレーナーから、速く走る方法、正しい姿勢、各種トレーニング、補強などについて、たくさんのことを学びました。

まとめでは運動と勉強の関係について、運動をした後の勉強、また、勉強をした後の運動の効果の高さについてお話して頂きました。『文武両道』を求めることの大切さについて熱く語っていただき、受講者の心に響きました。

参加したクラブ員が今回の講習会で学んだことを今後の練習で継続して実践し、来シーズンにはレベルアップをして活躍することを期待します。

### 講習会の様子



正しい動きの習得



楽しく腹筋運動



閉講式

### 参加者の声

僕はもともと足が遅いので、今日の講習会が受けられてよかったです。ふだんやっている筋トレも少しアレンジを加えるだけで幅が広がるなと思いました。また、勉強をすることの意味も学べてよかったです。今日は本当に楽しかったです。（2年 野球部）

今日の講習会のおかげで速く走れるようになった気がするし、高く跳べるような気がして、楽しくトレーニングができました。「勉強→スポーツ→勉強」という順番でやると効率がいいと教わったので、今後できるだけ多く朝練をしてから勉強するようにしようと思いました。（2年 バasketボール部）

運動も大切だけど勉強も大切で、やらされると思わずに、自分のためになると思って勉強したいです。（1年 サッカー部）

いろいろなトレーニングの仕方が分かった。スキップ、腕立て、腹筋だけでいろいろなやり方があるととても勉強になりました。これからの部活や将来に活かしていけたらいいなあと思います。参加してよかったです。（2年 テニス部）