

# 1年学年通信 1月号

石川県立金沢錦丘高等学校  
令和3年度1年学年団

2021年は、みなさんが中学生から高校生へとステップアップした年でしたね。そして、2022年はどのような年にしたいでしょうか？みなさんにとって、充実したよい年になることを期待しています。

さて、1年生も、残すところ3か月となりました。1年生での課題を次年度に積み残さず克服できるよう、気持ち新たに頑張りましょう！

一方で、1月15日（土）・16日（日）に行われる大学入学共通テストに向けて、寒い中、3年生の先輩たちが、廊下などで真剣に勉強している様子を目にしていると思います。先輩たちを応援するとともに、2年後の自分の姿をイメージして、今から努力を始めてほしいと思います。

みなさんにとって、大きな成長につながる1年になるように願っています。



## 1月の予定

| 日                                      | 月                    | 火             | 水                             | 木                     | 金                                 | 土                               |
|----------------------------------------|----------------------|---------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 12/26                                  | 27                   | 28            | 29<br>閉庁日<br>(生徒登校禁止)         | 30<br>閉庁日<br>(生徒登校禁止) | 31<br>[大晦日]<br>閉庁日<br>(生徒登校禁止)    | 1<br>[元日]<br>閉庁日<br>(生徒登校禁止)    |
| 2<br>閉庁日<br>(生徒登校禁止)                   | 3<br>閉庁日<br>(生徒登校禁止) | 4             | 5<br>始業式<br>(放送で実施)<br>1限目～授業 | 6                     | 7                                 | 8                               |
| 9                                      | 10<br>[成人の日]         | 11            | 12                            | 13                    | 14<br>進路希望調査                      | 15<br>ベネッセ総合<br>学力テスト<br>(進研模試) |
| 16                                     | 17                   | 18<br>除雪【11H】 | 19<br>7限カット<br>除雪【12H】        | 20<br>除雪【13H】         | 21<br>7限カット<br>16時完全下校<br>除雪【14H】 | 22<br>校地内立入禁止<br>(全日)           |
| 23<br>錦丘中学校<br>適性検査<br>校地内立入禁止<br>(全日) | 24<br>除雪【15H】        | 25<br>除雪【16H】 | 26<br>除雪【17H】                 | 27<br>除雪【18H】         | 28                                | 29                              |
| 30                                     | 31                   |               |                               |                       |                                   |                                 |

2月の予定 5日（土）駿台全国模試 16日（水）～22日（火）学年末試験

## 1月ベネッセ総合学力テスト

1月16日（土）にベネッセ総合学力テスト（進研模試）が行われます。みなさんの現在の学習成果を確認し、改善する絶好の機会です。模試前にこれまで勉強してきた内容を復習しておいてください。また、7月、11月の進研模試を振り返ってみましょう。自分の課題を明らかにしてから模試の問題に再び臨むことで、同じミスを繰り返す可能性が低くなります。最大限の準備をしましょう。

## 試験の解き直しがなぜ大切なのか？

自分の学力を上げるために、解き直しは非常に効果的な方法です。なぜなら、試験で解けなかった問題はあなたが十分に理解できていない内容だからです。その問題をできるようにすることが、あなたの弱点克服につながります。1月15日（土）にベネッセ総合学力テスト、2月5日（土）には駿台全国模試、2月16日（水）から学年末試験があります（予定）。それぞれの試験後の解き直しを真剣に行いましょう。必ず力がついていきます。

## 一年の計は元旦にあり！ ただし、ゴールから計画するのが一流！

タイトルにある「一年の計は元旦にあり」の言葉の意味は分かりますか？これは、「一年のことは年の初めの元日に計画を立てて行うべきである。」という意味です。この言葉にはちゃんと意味があって、人間とは、区切りをきっかりに行動できるものだからです。例えば、「錦丘高校に入学できたから、高校生から〇〇にチャレンジしよう！」とか、「よし、今はスマホを見るけど、21時ちょうどになったら勉強しよう！」といったことは、みなさん実行しているのではないのでしょうか？

その上で、大事なポイントを一つ紹介します。みなさんが授業をしっかりと受け、部活動で安定したパフォーマンスを発揮するために大切なことは、「毎日、必要十分な睡眠をしっかりとること」だと思います。そこで、1日のスケジュールを作成する際には、

6：30 起床・準備  
7：00 朝食  
7：45 学校へ出発  
⋮

23：30 就寝  
6：30 起床・準備  
7：00 朝食  
⋮

普通は左上のように1日のスタートから計画を立てていくと思いますが、一度、右上のように、一日のゴール、つまり、「毎日何時に就寝したら必要十分な睡眠がとることができるか」から考えてみることをお勧めします。そして、毎日同じ時間に就寝することを心がけましょう！就寝時間がバラバラだと体のリズムが乱れて、常に一定以上のパフォーマンスを出すことができません。

ぜひ、新しい年になるこのタイミングを区切りにして、今一度、1日の生活リズムを、ゴールから立ててみましょう！