

# 「おもしろき こともなき世を おもしろく」



3年生は現在、受験、昇龍祭、龍響フェスティバルに向けて、せわしない生活を送っています。そのため、ストレスを感じている生徒もいると思います。しかし、そのような中でも、自分勝手な言動を極力慎んで、少しでも自分が所属する団、学級に貢献しようとする姿が数多く見られます。お忙しい中だとは思いますが、それぞれの行事に足を運び、生徒の成長した姿を見ていただければと思います。

また、私立高校の受験日程が決まるなど、進路選択に向けてより具体的な情報が出揃ってきています。また、これから学校見学ができる高校もあります。これまでもお話してきましたが、進路はあくまで「自己決定」です。そのための情報提供、相談などのサポートを今後も全力で行っていきます。

## ○昇龍祭に向けて

熱中症対策のため延期となった昇龍祭に向けて、もう一度気持ちを整え、一丸となって練習に取り組んでいます。振り付けや声の出し方を指示したり、実演して見せたりと、応援団が中心となって下級生に指導しています。少ない練習時間の中で効率的に練習を進めるのは非常に大変なことです。しかし、この経験が間違いなく個人、集団の成長につながります。本番後に充実した笑顔をたくさん見ることができるよう、見守っていきます。



## ○龍響フェスティバル

9月29日（金）に、学年中間合唱発表会を実施しました。目的は現在の仕上がり具合を確認すること、そして、そこで出た反省点を改善していくための道筋を立てることでした。そのためには、本番を想定したパフォーマンスをする必要があるため、舞台上での振る舞いを含めて、是非、全力で臨むよう、事前に声をかけました。発表後、今後2週間で修正した方が良いポイントなどの具体的な説明がありました。残された期間で更なる仕上がりを期待します。



1組
「サクラ色」
指揮者
伴奏者
パートリーダー
(ソプラノ)
(アルト)
(テノール)
(バス)

2組
「青い鳥」
指揮者
伴奏者
パートリーダー
(ソプラノ)
(アルト)
(テノール)

3組
「あなたへ ～旅立ちに寄せるメッセージ～」
指揮者
伴奏者
パートリーダー
(ソプラノ)
(アルト)
(テノール)

【学年合唱】
「水平線」
指揮者
伴奏者

【実行委員】
1組
2組
3組

## ○第2回進路希望調査について

先日実力テストを終えたばかりにも関わらず、もう次のテストが立て続けに予定されています。3学年は本当に大変なのだ実感していることでしょう。学年の雰囲気も、進路選択に向けて次第に変わりつつあります。

2日(月)に進路希望調査の用紙を配付しました。締め切り厳守で提出できるように、ご家族での話し合いをよろしくお願いします。

### 【進路決定までの今後の見通し】

- 10月中旬 第4回実力テスト
- 11月上旬 第5回実力テスト
- 11月中旬 三者面談(私立高校願書配付)
- 1月上旬 私立高校試験(推薦)
- 1月中旬 私立高校発表(推薦)
- 私立高校試験(一般)
- 1月下旬 私立高校(一般)発表
- 三者面談(県立高校願書作成)
- 2月下旬 県立高校学力検査
- 3月中旬 卒業証書授与式・県立高校合格発表

## ○ストレス解消は正しい生活習慣から

2010年にチリで鉱山落盤事故が起こりました。地下634m、坑道の入り口から5kmも奥に閉じ込められた33名が69日後に全員救出され、奇跡の生還を遂げました。

極限状態で救出を待つ毎日。絶望の中、彼らは地下でどのような生活をしていたのでしょうか。証言等によると、「同じ時刻に起床し、同じように8時間労働し、同じように余暇を楽しみ、同じように睡眠をとる。」という生活、つまり普段とまったく変わらない毎日を送っていたそうです。リーダーの方はインタビューで、「規則正しく生活することが、もっともストレスのない状態だからです。」

私たちの生活は、1日の3分の1が労働(中学生は学習)、3分の1が休息や余暇、3分の1が睡眠です。夜更かしなどでバランスを欠いた生活をしていると、徐々に心と体に負担がかかります。受験は長期戦です。特にストレスを感じやすいこの時期だからこそ、生徒は自分の生活習慣を見直し、改善していくことが必要なかもしれません。

## 10月の行事予定(3学年)

※日程は変更になるかもしれません。

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 2日(月) 応援練習⑤ 生徒会専門委員会                            | 12日(木) 第4回実力テスト1日目<br>※4時間授業(給食あり) |
| 3日(火) 英語力向上アセスメント                               | 13日(金) 第4回実力テスト2日目<br>※4時間授業(給食あり) |
| 4日(水) 昇龍祭練習①~⑥                                  | 16日(月) 生徒会専門委員会                    |
| 5日(木) 昇龍祭練習①~⑤ 準備(放課後)                          | 18日(水) 龍響フェスティバル                   |
| 6日(金) 昇龍祭 学活⑤(昇龍祭反省)<br>学活⑥(前期通知表配付)            | 22日(日) 創立記念日                       |
| 9日(月) スポーツの日※祝日                                 |                                    |
| 10日(火) 冬服移行期間~11/2<br>後期始業式・生徒会役員任命式①<br>昇龍祭予備日 |                                    |