



西宮東

2020.1.6

Track & Field



■年の始めに・・・

新年明けましておめでとうございます。2020年はオリンピックイヤーでもあります。私たち西宮東陸上競技部は、勉強はもちろん、部活動においても全力で取り組み、あいさつや身だしなみなどの誰にでもできることを、誰にもまねできないぐらいやることを基本として部員一同、日々励んでいきます！

新しい年を迎えて、新しい気持ちと共に1月4日から練習が始まりました。練習初日に甲子園球場に隣接する素盞鳴神社に初詣に行ってきました！



W.UPを兼ねてJOGで移動



気持ちを込めて・・・



恒例(!?)となりました！
主将が代表しておみくじを・・・



さあ、
どうでしょうか・・・!?



今年も
みんなで
がんばろう！

■合同練習

12月27日 宝塚北高校、1月6日 [男子]大阪ガス陸上競技場 [女子]園田学園高校の練習に参加させていただきました。練習とはいえ、いつもと異なる環境であってもいつもと同じ力が発揮されないことには試合でも満足できる結果は臨めません。年末年始に貴重な体験をさせていただき、両校の顧問の先生方と選手のみなさん、本当にありがとうございました！

12月27日 宝塚北高校



1月6日 [女子] 園田学園高校



1月6日 [男子] 大阪ガス陸上競技場



■1~2年前の自分・・・

この時期は大学受験に向けて3年生の先輩方が必死に勉強に取り組んでいます。私たち1,2年生も1~2年前には受験生でした。少し遡り、当時はどのような思いや工夫をして勉強活動に取り組んでいたのか、振り返ってみました！

◎女子◎

◇成績 (勉強方法の改善前と改善後)	◇マイルール (10月～入試まで)
中学3年生 8月模試 5訂 283点	1. 朝に勉強する時間をつくる
中学3年生 1月模試 5訂 427点	→ 早起きすることで授業にスッキリした状態でこのおこを加えました。また、記憶の定着にも役立ちました。
↑ 144点 up	2. 学校が終わったら、そのまま塾へ行く
◇1日のスケジュール	→ 私は学校が終わると歩いてそのまま塾へ自習に行っていました。1度家に帰ってしまうとどうしても勉強を始めるのが遅くなってしまうので塾に行くことで強制的に勉強をする環境をつくっていました。
6:00 起床	3. 同じテキストをくり返すこと
6:10 勉強	→ 私は5教科のテキストをそれぞれ1冊(約300ページ)を買い半年で全て周回していました。確実に力がかかります。
7:30 朝ごはん	
7:50 準備	
8:15 学校	
16:00 学校	
16:10 塾(自習)	
18:30 帰宅・夕ごはん	
20:00 塾(自習)	
22:00 帰宅・お風呂 自由	
23:30 就寝	

時間を有効に使うこと / 冬期に応用問題に解き慣れる←2学期に習っていた内容を振り返る / ワーク→一度間違えた問題はできるまで解き直す / 過去問を解き、苦手な教科やわからなかった問題だけにマークを付けて何回も解いた / 休憩を重視して集中できる時に一気に進めた / 同じ高校を目指す友だちのテストの点を気にする / 息抜きをうまく入れながら勉強 / 自分の苦手な部分を何回も繰り返し解く / 得意分野の過去問を解いて点数を取り自信をつける / ずっと勉強ばかりしてはストレスがたまる一方なので自分がしたいことをする時間をつくってリフレッシュしていた

◎男子◎

自分の苦手な箇所を確認して克服(例:英語で英単語が苦手→英単語を空き時間に見る) / いろいろな学校の過去問題を解く / 小論文の練習 / 休憩する時は勉強とのメリハリをつける / 早寝早起きをして朝に勉強 / 数学問題演習 間違えた問題だけでなく、それに類似している問題も解けるようにする / 理科の教科書に小さく書かれている文まで目を通す / 早寝早起きの習慣をつくり体調を崩さないようにする / 我慢をしすぎてストレスをためない事 / 毎日12時までには寝る / 得意教科と苦手教科を一緒にする / 12月は国数英を仕上げて1月から理社をするのがオススメ / 受験期の不安な時期こそ周りを見て周囲の人たちに感謝する心をもって過ごす / 大学(90分)や西宮東高校(65分)の授業時間に合わせて勉強時間を区切って勉強していた / 進路懇談の時、志望校を変更し、西宮東高校に受験することを決めた。厳しいと言われていたが合格できた。その時思ったのが勉強は継続が一番大切だと思う。どれだけ自分をごまかして勉強を続けるかと考えた。部活を引退してからも走ったり、無理に制限するなどのことはせず、リラックスしながら受験期を過ごした / 自分の好きなこととしてリフレッシュする←その際、時間管理に気をつける / 分からないことは年上の人に聞く / どんな些細なことでも悩みをできるだけ抱えないようにして勉強に集中する / 12月の終わり頃から赤本を解き始めて高校入試直前まで赤本を解いて分からない問題や出題の傾向を分析したりしていた

誰もが苦しかった時期を乗り越えて今があります。今できることは全力でがんばりましょう！