

「スーパー ウェンズデー②～皿倉山散策・映画鑑賞編～」



5月7日(水) SW探求コース「皿倉山散策」の様子
9時20分大型バス4台に乗車。10時ケーブルカー乗車。山頂駅に到着後山頂まで徒歩10分。さわやかな陽光を浴び生徒の皆さん皿倉山山頂からの大パノラマを楽しみました。



3年D組「一年の計」

T：継続的な勉強。資格試験の受験。

○やらないといけないことをやる。

○今年は三日坊主になってしまっても勉強や読書をします。お金をもっと大切にします。エナジードリンクを飲みすぎないようにします。夜の間に寝ます。

○バイト探しや車の免許、将来必要な資格を取ることを目標にしています。昨年まで副部長や学校行事などで人前に立つ機会が多く、また将来のこと、自分のこと、進路のこと、「本当にこれでいいのか」「完璧にしないと」などと考え過ぎ、時間を無駄に使っていったのかもしれません。今年は卒業し新たな道に進むので、今すべきことを自分のペースで健康に過ごしていきたいです。

○今年は体力づくりに力を入れ、最初は週に一、二回ランニングを行い、徐々に回数を増やしていきたい。それに加え、美容の勉強も欠かさず行っていきたい。継続したい目標は、毎朝アラームで必ず起きれるようになります。

○私の目標は健康に気を遣って生きることです。朝起きて日光を浴びる、食生活に気をつけるなど、身近なことから整えていきたいです。

○今年は三日坊主でもできないことを少しでもチャレンジして、全くできないことをちょっとでもできるようにする。特に早寝早起きを頑張り、時間を守れるような一年にしたい！

○卒業するまでに車の免許を取る。卒業考査で全教科合格する。足首ストレッチを毎日30回する。

○一日5分でも運動する。一日一つ食べたい物を我慢する。

○今年、毎日継続してやり通す目標は、漢検の勉強を一日5分でも必ずこなすことです。一月末に漢検の試験があるので、冬休みの間は少しの時間しかできなかったため、次の試験とまた卒業後も大学の科目が文学なので続けて勉強し、毎日継続と自分のスキルアップを目指します。

○人生が楽しくなる方を選び、後悔が少ないように生きる！

○資格の勉強をする。

(次頁に続く)





6月4日(水) 6作品・10月1日(水) 4作品の中から気に入った映画を鑑賞
SW探求コース「映画鑑賞」の様子

1年B組「一年の計」

- 今年の目標は、勉強を頑張り学校を休まずに行くことです。
- 学校に休まず行く。
- 筋トレ。
- 毎日自分で起きる。
- 勉強。
- 部屋の換気と掃除。寒くて部屋の換気ができていないので三日間毎日窓を開けるようにしようと思います。
- 休日は外に出て軽いジョギングや散歩をして、本を読んだり買い物に出かけたりする機会を増やして、心身共に充実した一年を進めていきたい。
- 今年の目標は学校を休まずに毎日行って、一つの教科に絞らず勉強をがんばります。
- 私は I.T. パスポートという資格を取るために、毎日1時間勉強するようにします。一週間ほどは続きますが、それ以上はなかなか続けられないことが多いので、他のことでも続くようにします。
- 毎日髪の毛のケアを頑張る。毎日少しづつあかぬける。学校に行くのをがんばる。ファーストフードを週二回にする。グミを食べるのを週二回にする。バイトを沢山頑張る。朝に頑張って起きる。この七つを一年間頑張る。
- 毎日自分が犬の散歩に行く。
- 一年の計は、筋トレです。
- 朝の6時半に起きる。

○三日間早起きをします。誰にも頼らず起きます。去年は全然起きたので、今年こそがんばりたいと思います。それプラスで他にもすることを見つけてがんばります。何かしら。

○私の今年一年間の目標は、自分で決めた時間のアラームで起きることです。いつもダラダラと何個もアラームをかけてしまうので、一つのアラームで起きれるようになります。

○私の今年の一年の計は、毎日近所をウォーキングすることです。このことを目標として、今年も一生懸命に生きていくと思います。

○一年間、希望を捨てず何かしらがんばる。

○語学の勉強をする。(韓国語、フランス語、イタリア語、ドイツ語) 手話を一日一回する。

○今日から三日間がんばって母親の手伝いをする。少しでも楽になるように掃除や洗たくをがんばる。

○今日から三日間早寝を努力します。進学によって朝起きるのが高校生活より早くなるので、今のうちから早く寝て早く起きることを心がけていきます。

○高校を卒業して進学先の学校で周りに置いていかれないように勉強を積極的に取り組み、自分で学費をはらうためにアルバイトを頑張ろうと思います。そして通学するために生活リズムを今から少しづつでも整えていきたいです。進学して一年生の後半で試験を受けて取得できる資格を取りたいです。

○今年の目標は毎日何かしらの運動をすることです。今年からは体育の授業がなくなるので、必ず運動不足になると思います。そこで考え決めた運動は、8000歩以上の散歩や腕立て伏せ、もも上げなどのスポーツからしやすいものをしようと思います。一年間毎日続けることは難しいと思いますが、三日坊主になったとしてもそれを繰り返していくよう努力していきます。

