

## ☆どう過ごしていますか？パート2☆

1学年主任 土井 敬子

休校期間が長くなっていますが、規則正しい生活が送れていますか？前号でチェックリストに挙げた、4点固定(起床、食事、勉強、就寝時間の固定)はできていますか？早く学校が再開しないかなあと、心待ちにしているのは、みんなも先生方も同じです。普通に登校し、授業を受けて、勉強し、友達とお弁当と一緒に食べて、放課後は部活動に参加するという、当たり前の日常がどれだけありがたいかは、それを失ってみて初めてわかるということを感じているのではないのでしょうか。こういう時だからこそ、物事の本質が見えてくるのかもしれませんが。その中で今できることは、日々無駄に過ごさず、今ある日常をきちんと前向きに(学習に取り組み、家の手伝いをするなど)過ごすことではないのでしょうか。順調に進んでいるときよりも、何か不都合なことや困ったことが起こった時、予測不可能な出来事が起こった時に対処の仕方を考え、自律し(自分を律すること)、どう過ごしていくかを考えていく力を身につけ、実行することは、今だけでなく、これからの人生においてもとても大切なことだと思います。

学校が始まったら、あれもしよう、これもしよう、こんな授業を展開しようなどなど、学年団の先生方をはじめ、柏原高校の先生方は熱心に考えておられます。学校が再開したら、1年生がスムーズに学校生活を再開できるよう、また授業の遅れを取り戻すために、全力でバックアップしてまいりますので、心配せずに、今は毎週送られてくる課題に丁寧に取り組んでおいてください。課題の内容も各教科、中学校の復習に始まり、段々と高校の学習内容に入り、量も増えてきたと思います。その課題に丁寧に取り組むことにより、中学校の学習内容で抜け落ちている部分を補強し、高校の勉強の開始ができるようにと各教科、内容を吟味し、課題を課しています。

学校で皆さんから送り返されてくる提出課題を確認していると、その課題の取り組み方には個人差があり、少々心配をしています。まずは学習時間です。もし登校していれば毎週6時間×3日+7時間×2日=32時間の授業があり、それに家庭学習時間が毎日2~3時間プラスされるはずで、と考えれば、提出される学習報告時間では十分ではない人が多いと思います。この休校中、これからは家庭では最低でも1日4時間、学年としては6時間くらいは学習してほしいと思います。

課題は丁寧に取り組むことが大切です。提出すること自体が目的ではありません。問題文はしっかりと読み込んで、取り組み、間違った箇所は見直すなどの勉強方法で課題にしっかりと丁寧に取り組んでください。課されている課題以外に、英語の検定試験の勉強をしたい、得意な教科はスタディサプリをどんどん進めていったり、反対に苦手な教科は中学校の復習なども視聴しておくのもお勧めです。「未来の教育講座」には考えを深めることができる色々な講座がありますよ。(スタディサプリは学校からの配信課題以外も自由に視聴可能です)

☆アカデミック・チャレンジ・タイム(主体的な学びで取り組む期間) 3のアンケート結果☆

先日、スタディ・サブリ上で実施した、1学年のアンケート結果です。

**Q1 平均の起床時間**

- ① 7時台 31% ② 8時台 25% ③ 9時台 16%  
④ 6時台 10% ⑤ 10時台 7% ⑥ 11時台 3%  
⑦ 12時台 2% ⑧ 5時台 1% ⑨ その他 0%

<一番多かったのが7時台!!とかなり多くの生徒がきちんと生活ができているようですが、中には10時~12時に起床している人も…。学校生活を送っている時と同じリズムで過ごすようにしてください。>

**Q2 平均就寝時間**

- ① 0時台 35% ② 23時台 29% ③ 1時台 13% ④ 22時台 9% ⑤ 2時台 5%  
⑥ その他 4% ⑦ 21時台 1%

<0時台が一番多いのには少し驚きました。1時台も13%もいました。それ以上遅くならないように気をつけましょう。もし、昼夜逆転の生活をしている人があれば要注意です。生活リズムを戻すようにしてください。>

**Q3 平均睡眠時間**

- ① 8時間 34% ② 7時間 27% ③ 9時間 18% ④ 6時間 10%  
⑤ 10時間 6% ⑥ 11時間 1% ⑦ その他 1%

<皆さん睡眠時間は十分なようです。中には多すぎる人も…。>

**Q4 朝食の摂取状況**

- ① 家族と一緒にではないが毎日 42% ② 家族と一緒に毎日 19% ③ 大体毎日 17%  
④ 時々 10% ⑤ ほとんどなし 5% ⑥ 全くなし 4%

<8割近くが毎日朝食を摂っているようです。朝食を摂らないのは起きるのが遅いから?朝食をきちんと摂り、一日の生活リズムを整えましょう。>

**Q5 日々の運動**

- ① 時々ランニング等外出をして運動 31% ② 毎日ランニング等外出をして運動 29%  
③ 毎日屋内でストレッチや筋トレ 13% ④ 時々屋内でストレッチや筋トレ 13%  
⑤ ほとんど運動をしていない 9% ⑥ 全く運動をしていない 2%

<さすが高校生!!運動をしている人が多いですね。運動には好みがあるとは思いますが、できるだけ体を動かす工夫をして、休校を乗り切りましょう。これは私も見習わなくては…>

**Q6 家事手伝い**

- ① 時々何らかの手伝いをしている 34% ② 役割分担なし、毎日お手伝い 29%  
③ 役割分担があり、毎日お手伝い 26% ④ ほとんどなし 6% ⑤ 全くなし 3%

<さすが柏高生!!よく家のお手伝いをしていますよね。素晴らしい!!>

**Q7 家事の内容**

<洗濯、料理、皿洗い、掃除、犬の散歩、弟妹の世話などのお手伝いをしているようです。中には畑仕事をしているという人もありました。>

**Q8 4月を振り返って感じたこと**

<計画的に頑張れた人、携帯やゲームに振り回されている人、様々ですが、多くの生徒からはこれからも頑張る勉強時間を増やし、生活リズムを崩さないように、運動やお手伝いもやっていきたいと前向きな意見をいただきました。頑張れ75回生!!>