

令和6年度11月行事予定

1	金	家庭学習記録開始(11/1~11/28) 身だしなみ週間 ⑥総探 午前45分授業 ⑤⑥校内人権・同和教育講演会
2	土	ベネッセ総合実力テスト(1・2年)
3	日	東予歴史トリップ in 四国中央市土居
4	月	
5	火	午前:45分授業 午後:命の授業
6	水	午前:水①~③40分授業 午後:文化祭準備作業(担当生徒のみ) ☺
7	木	文化祭 校納金口座振替
8	金	全校朝礼 ②③SMBCグループ金融経済教育(1年) 日本漢字能力検定②
9	土	
10	日	第149回ビジネス計算実務検定試験 第二回実用技能英語検定(二次)
11	月	午前:40分授業 午後:全校みかん収穫 (雨天:月①~⑥)
12	火	授業公開⑤⑥
13	水	運転免許取得説明会(教習所) 全校みかん収穫(予備日) ☺
14	木	全校朝礼 ⑦HR(生徒会役員選挙)
15	金	⑤⑥ 紙に関する講座②(愛媛大学紙産業イノベーションセンター)(1年) ⑤⑥工場見学(三木特種製紙株式会社)(2A) ⑥総探 アルバイト説明会 高文祭 ↓
16	土	四国中央市産業祭
17	日	
18	月	期末考査発表 学年集会(全学年)
19	火	
20	水	②③④港湾施設見学(3B) ⑤⑥保育体験学習(2年保育基礎) ☺
21	木	
22	金	全校朝礼(新生徒会役員任命式) ⑥総探 ⑥認知症サポーター養成講座(1年) ⑥租税教室(3年) ⑤⑥工場見学(カミ商事株式会社)(2A)
23	土	
24	日	第73回ビジネス文書実務検定試験
25	月	期末考査 ↓
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	運転免許取得開始 学年集会(全学年) ↓
30	土	

生徒課より

2学期も半ばを過ぎました。運動会、地方祭などの諸行事もほぼ終わり、気が緩みがちになる時期です。お子様の好ましい生活習慣の確立を図るために、御家庭におかれましても次のことに御留意ください。

- (1) 体調を崩しやすい時期になりました。3年生は、例年に比べてよく頑張っています。進路が決定した後の生活リズムは、そのまま卒業後の生活につながります。最後まで気を引き締めて生活するよう御指導ください。
- (2) 日が暮れるのが早くなりました。事故のないよう、自転車のライトが点くか、保険に加入しているか御確認ください。ヘルメットの着用は義務化されています。自分の命を守るために、ヘルメットを着用するよう御家庭でも御指導ください。
- (3) 御家庭では、お子様とのコミュニケーションを十分にとれているでしょうか？問題行動の主な要因の一つに、家庭におけるコミュニケーション不足が挙げられます。スマートフォン依存等を防ぐために、お子様と積極的に会話をしてください。
- (4) 「服装の乱れは心の乱れ」と言われます。保護者の皆様の御協力により、近年、土居高生の身だしなみに対する意識は高まってきています。各月の身だしなみ指導は、当日合格90%以上を目標にしております。どうぞよろしくお願ひします。
- (5) いじめ・一方的暴力は、絶対に許しません。御相談などがある場合は、遠慮せずに御連絡ください。今後とも、いじめの早期発見・早期解決に御協力をお願いいたします。

保健室より

○感染症の予防

- ・こまめに手洗い、うがいをする
- ・教室を常時、換気する
- ・睡眠時間や栄養を十分にとる
- ・人が大勢集まる場所をなるべく避ける
- ・咳が出るときは、他の人にうつさないように、マスクを着用する

○新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

○インフルエンザの出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

※新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等医師が出席停止と認める感染症を診断された場合は、**学校まで連絡と「学校感染症による欠席届」の提出**をお願いします。

☺…スクールライフアドバイザー来校日
御意見・御感想は電話またはFAXでお願いいたします。
電話：0896-74-2017 FAX：0896-74-7221





土居高だより 11月

本番で実力を発揮するためには?!

人権教育課 宮崎 美穂

「練習の時はできていたのに、本番になるとうまくいかないなあ・・・。」という経験はありませんか？音楽の時間に行うギターのテストや発表会の時、「いつも間違えないところを間違えてしまう…。なぜ???」という声をよく聞きます。スポーツにおいても、練習ではエラーしないようなことを試合でポロっとしてしまったり・・・、いつも入るはずのフリースローが、大切な場面で入らなかったり…。学習面でも、覚えていたはずの漢字が、テストになるとどうしても思い出せない…。この問題はできたはずなのに、テストになったら解けない…などなど。いろいろな場面で、いつもはできているのに、大事な場面になると「あれっ?」となる、そんな経験をしたことがある人は多いのではないのでしょうか。

私自身も、幼いころから親しんでいるピアノの演奏を振り返ってみると、大切な演奏会やコンクールで「あっ!」となってしまう苦い経験がいくつも思い出されます。そんな数々の失敗の積み重ねの中で、少しずつ自分なりに、本番で実力を発揮するためのアプローチを考えてきたので、少し紹介してみたいと思います。

一つ目は、自分が「確実にできること」と「できる可能性があること(=できないときがあること)」をしっかり分けて練習することです。本番は特別な日ではなく、日常の延長線上にあります。ですから、「いつもできること」は成功させたいけれど、「できる可能性があること」は失敗しても仕方がないのです。つまり、練習で「60%しかできないこと」が、本番でできないことに一喜一憂するのではなく、繰り返し繰り返し練習して「100%できること」を増やしていき、本番でもそれを確実に成功させていくことが大切だと考えています。

二つ目は、本番でミスした場合の対策を、事前に考えておくということです。「ミスしないようにしよう!」と考えると、ミスしたときのダメージが大きく、そのあとガタガタと崩れてしまうことが多くあります。そうなるより、「ここでミスしたら、止まらずにここからはじめよう。」というように、より具体的な対策を事前に考えておくようにします。そうすることで、失敗への恐怖心は抑えられていくと考えています。

三つ目は、本番と同じような状況で、何度もリハーサルをしておくことです。本番と同じ「時間」「場所」「移動方法」「服」「靴」「使用するもの」「観客の有無」…など、できるだけ細かいところまで同じ状況を作り出し、前もって何度も経験しておきます。そうすると、小さなハプニングや思いがけないミスを事前に体験することができ、あらかじめ予想しながら、安心して本番に臨むことができます。これはかなり効果的です!

このように、「本番で実力を発揮する」ということは、かなり努力を必要としますし、しんどい面倒くさいことかもしれません。しかし、やりきったときの達成感や満足感、また、周りからの称賛は、一度味わうと忘れられない大きな喜びとなります。私の場合は音楽ですが、スポーツや学習、検定試験や仕事も同じだと思います。ぜひ、実力を発揮するためのアプローチを考え、試してみてください。