



＊ 「行きたい大学」か「行ける大学」か

自分が「こうしたい」と思った勉強時間や勉強方法は実行できていますか？ できていない、あるいはもっと工夫しなければならない、と考えている人はまず1日のスケジュールを書き出して、客観視してみましょう。使える時間が隠れていませんか？

「行きたい大学」に入るためには、本当の努力をしなければなりません。富西の先輩達も、努力しないで合格を勝ち取った人はいません。それでも叶わないこともあるかもしれませんが、自分で工夫しながら挑戦することは決して無駄にはなりません。

一方で「行ける大学」は探せばいくらでもあります。しかし、決して安くはないお金を使って学びに行くのです。ここで目的意識を持たずに安易に決めてしまうと「こんなはずではなかった」と思う可能性が大きいように思います。

できることは何でもやってみましょう！

＊ 評定について

中間考査の成績が出ました。国公立大学の学校推薦型や私立大学の公募制推薦など、多くの推薦入試では出願要件として「評定平均値〇.〇以上」と示されていることが多いです。評定平均値は、高1～3年次の1学期（2学期末の成績が出るまでに出願する場合）の成績の平均値になります。

また、評定平均値をA～Eの五段階で表した「学習成績概評」もあります。

評定平均値と 学習成績概評	A	B	C	D	E
全体の 評定平均値	5.0～4.3	4.2～3.5	3.4～2.7	2.6～1.9	1.8以下

推薦入試の受験を考えている人は、今回の自分の成績と、めざす評定平均値のために、期末考査で取るべき点数をきちんと計算しておきましょう。定期考査も毎日の積み重ねです。

＊ ストレス解消で体調管理を

年度初めの疲れと、気温の変化によって体調を崩す人が増える時期です。大切なのは自分で変化に気づくこと。疲れているときに無理をしても良い結果は出ません。むしろ効率が悪くなったり、判断を間違えたり…。そんなときには運動をしたり、大声で歌ったりしてストレス解消するのが効果的です。体調管理も実力のうち。

■ 疲れにくい体をつくる入浴法

温度40℃、肩までどっぷりつかると・入浴時間はたっぷり20分

■ 夜遅いときの入浴法

温度は39℃（ぬるめ）・入浴時間は10分

＊体温が下がると人は眠りやすいので、すぐに寝るときは
ちょっとだけ体を温める

＊ オープンキャンパスについて

参加するときには、事前に「オープンキャンパス参加届」を担任の先生に提出してください。保護者の認印が必要です。届は進路室前にあります。

＊ 徳島県高校総体

3年次生にとっては最後となる、県総体が始まっています。悔いの残らないように、力を発揮してください。応援しています！

<注意>各競技で感染対策や応援のマナーが異なります。応援に行く際にはよく確認するようにしてください。また、行き帰りの交通安全には十分気をつけてください。

	5/20 (土)	5/21 (日)	5/27 (土)	5/28 (日)
サッカー				13:00～ 鳴門球場 vs.徳島文理
テニス (女子)				9:00～ 大神子 女子個人シングルス

	6/2 (金)	6/3 (土)	6/4 (日)	6/5 (月)
陸上競技		ポカリスエットスタジアム		
		10:30～	10:00～	10:00～
水泳			むつみスイミング	
			11:00～	
新体操 (女子)			小松島高校体育館	
			9:30～団体・個人	
卓球	とくぎんトモニアリーナ (徳島市立体育館)			
	9:00～18:00	9:00～18:00	9:00～18:00	9:00～18:00
男子	団体vs.池田辻	個人D	個人S	個人D・S
女子	団体vs.城北	個人D	個人S	個人D・S
バスケットボール	北島北公園体育館 (サンフラワードーム)			
男子	14:00～ vs.松西or徳商	12:30～ 準々決勝	12:30～ 準決勝	11:00/14:30 3位決定戦・決勝
女子	9:30～ vs.城東	11:00～ 準々決勝	11:00～ 準決勝	9:30/12:30 3位決定戦・決勝
バレーボール	池田総合体育館 (男子)・うだつアリーナ (女子)			
	8:30～17:00	8:30～17:00	8:30～17:00	8:30～17:00
男子		予選 vs.市立	準決勝	3位決定戦・決勝
女子	予選 vs.徳北	決勝トーナメント	準々決勝・準決勝	3位決定戦・決勝
ソフトテニス	むつみセンターコート (徳島市)			
	9:00～男女団体	9:00～男子個人	9:00～女子個人	9:00～順位決定
男子	vs.阿南高専			
女子	vs.城北			
サッカー	鳴門球場 13:00～ vs.市立	徳島市球場 12:00～ 準々決勝	ワークスタッフ陸上競技場 (田宮) 13:00～ 準決勝	13:00～ 決勝
ソフトボール		吉野川北岸グラウンド		
		9:30～vs.徳島文理	9:00～	
剣道	ソイジョイ武道館 10:00～男女団体	藍住町民体育館 9:30～男女個人		
弓道		鳴門・大塚スポーツパーク弓道場		
		10:00～男女団・個	10:00～男女団・個	10:00～男女個人
バドミントン	日本フネン市民プラザ (吉野川市)			
	10:00～男女個人D	9:30～	9:30～	9:30～
男子	団体vs.市立	個人D・S	個人S	個人S
女子	団体vs.松西	個人D・S	個人S	個人S
ホッケー			橘港中浦緑地ホッケー場	
			10:15～男子決勝	
			vs.阿南光	
テニス (女子)	大神子病院しあわせの里テニスセンター (徳島市)			
	9:00～	9:00～団体	9:00～	9:00～
	個人S 予選	vs.城東	個人S	個人S