

信頼

農大三高Ⅲコース新聞

Ⅲコースクラス紹介 (1年14組・15組、2年12組・13組、3年11組・12組)

各クラスの委員長にクラスの雰囲気などを紹介してもらいました。

1年14組 クラス委員長 大草礼音さん

(サッカー部)

私たちⅢコースは、部活動に全力で取り組む仲間が集まるクラスです。明るく元気な人が多く、毎日活気にあふれています。その一方で、授業や学校生活にも真剣に取り組む、文武両道を目指しています。時には競い合い、時には支え合いながら、仲間と共に成長できることがこのクラスの強みです。全員で切磋琢磨しながら最高のクラスを作っていきます。

1年15組 クラス委員長 吉岡冬馬さん

(男子バレーボール部)

私たちⅢコースは部活動に明け暮れる日々を送りながら学業に励んでいます。クラスの雰囲気は行事に対して積極的に取り組むなど、常に明るいです。時には授業に集中できない状況になってしまうことがあるため、メリハリをつけられるようにしていきたいです。

2年12組 クラス委員長 藍川恵多さん

(野球部)

私たちⅢコース2年12組は「文武両道」を掲げ、それぞれの部活の目標に向かって頑張っています。クラスのメンバーは去年と変わらないため団結力は他のクラスに負けません。朝勉強の時間もみんな声かけあって勉強をする環境を整えています。今後も一人ひとりが自分らしさを大切にして、勉強と部活動の両立をできるよう精進していきます。

2年13組 クラス委員長 樋口天真さん

(野球部)

2年13組は、全員気が明るくにぎやかなクラスですが、集中する場面や体育祭などの学校行事には、切り替えて団結できる力を持っています。この力は全員が運動部に所属していることによってうまれるⅢコースならではの強みだと思います。この強みを活かして、全てにおいて全力で取り組み、何事も一番高いレベルを求めるクラスを目指して、最高のクラスメイトと最高の一年にしていきたいです。

3年11組 クラス委員長 手塚琳太郎さん

(野球部)

私たちのクラスは、授業では一人一人が集中してうけていて、進路やロングホームルームでは、意見がかわしたりしています。クラスの良いところは、男女の仲が良く勉強に熱心な所です。あとは3年間クラスの人がほぼ変わらず、体育祭では2年連続クラス優勝を果たすことができました。現在は進路を決める上で大切な一学期の期末テストに向けてクラス全員が部活と勉強を両立しながら日々精進しています。クラスの目標は、2年生のときの「目標を定める」から3年生では「目標の実現」になりました。進路を決定するために日々頑張っています

3年12組 クラス委員長 畑 真守さん

(野球部)

私たちのクラスは文武両道を掲げて、日々学校生活に励んでいます。クラス全体として「クラブ活動に集中できる環境を整える」ということを昨年から意識して生活をしています。クラスの特徴は、メリハリがあるところです。体育祭や浪漫祭、球技大会などの行事はとことん楽しみ、授業など集中するところは集中するなど、部活動で身につけたことを活かしています。現在、進路に大きく関わる大事なテストに向けて一人ひとりが頑張っています。

『スポーツ科学』の授業とは？

《スポーツ科学》はⅢコース独自のカリキュラムです。授業の内容を2・3年生に紹介してもらいました。

3年11組 梅田心さん (剣道部)

Ⅲコースのスポーツ科学では週2回の授業を通して、所属している部活動でどのようにパフォーマンスを高めていくのか、メンタルや栄養などの面からアプローチし実践しています。例えばメンタルの状態とパフォーマンスの関係を表す『逆U字曲線』を利用して、適度な緊張が最高のパフォーマンスを生むという法則を学びました。緊張は誰もがすることだからこそ、その緊張をどう味方につけるのか学んだことで、本番を恐れずに挑む強い自信に繋がりました。

2年12組 栗田 琉翔 (陸上競技部)

2年次から新たに学ぶ『スポーツ科学』では、部活動をより有意義なものにするための知識や考え方を学ぶことができます。今は、筋肉やトレーニングについて学んでいます。例えば、瞬発力を鍛えるトレーニングを行うと速筋繊維が発達し、短距離をより速く走れるようになります。また、長距離走のトレーニングを行うと、毛細血管が増え、長距離走の能力が向上します。まだ基礎的な内容しか学んでいませんが、これからはより専門的な知識を学び、部活動に活かしていきたいです。

教育実習生より一言

Ⅲコース出身の教育実習生より、現役のⅢコースの生徒に向けてのアドバイスを頂きました。

瀧澤 輝先生 公民 (剣道部)

私は剣道部に所属していました。部活動はとても厳しくほぼ毎日練習がありました。大変なことや苦しいこともたくさんありましたが、仲間と支えあいが最後まで続けることができました。勉強面では、帰宅した後に必ず勉強することを心がけていました。思うように続かなかった日もありましたが、少しずつでも継続することを大切にしていました。皆さんには凡事徹底を意識してほしいと思います。当たり前のことを当たり前続けることは、簡単に見えて実はとても難しいです。しかし、その積み重ねが大きな成長につながると思います。

萩原 綸太郎先生 生物 (野球部)

私は在学中、野球部に所属していました。高校生活では、毎日部活動に打ち込み、仲間と支えあい、互いに高めあひながら多くの経験をすることができました。練習や大会を通して、日々の積み重ねの大切さや、最後まで諦めずに努力を続ける姿勢を学びました。高校生活で特に大変だったことは、部活動と勉強の両立です。限られた時間を有効に使うため、登下校の時間を利用して予習や復習に取り組みました。高校生活を振り返るとあつという間でした。後輩の皆さんも、一日一日を大切に、クラスメイトやチームメイトとの時間を楽しみながら、何事にも全力で取り組み充実した高校生活を送ってください。好きな言葉は「一期一会」です。