

2025 年  
7月22日

# Altair アルタイル

山梨県立都留高等学校 | 年次通信

7月号  
②

## ☆夏休みが始まります☆

いよいよ夏休みが始まります。長い休みは、自由な時間が多い分、自分次第で大きく成長できるチャンスでもあります。今回は、夏休みを充実させるためのヒントを紹介します。

### <学習面のアドバイス>

#### 1. 復習の時間を確保しよう

これまでの内容を振り返り、苦手な単元を克服するチャンスです。学習は積み重ねが大切です。

#### 2. 計画的に勉強を進めよう

毎日のスケジュールを立てて、無理なく継続できるようにしましょう。「午前中は勉強、午後は自由時間」などのメリハリが効果的です。

#### 3. 課題は早めに取り組もう

夏期課題は、計画的に進めることで焦らずに済みます。提出期限を守ることも高校生としての大切な習慣です。

### <生活面のポイント>

#### 1. 生活リズムを整えよう

夜更かしや昼夜逆転は体調不良の原因になります。規則正しい生活を心がけましょう。

#### 2. 安全に過ごそう

熱中症対策や交通安全など、日常の中での注意も忘れずに。スマホや SNS の使い方にも気をつけよう。

#### 3. 家族との時間を大切に

普段忙しくて話せない分、夏休みは家族との会話や協力を意識してみましょう。

### <心のケアと過ごし方>

#### 1. 自分の時間を楽しもう

読書、運動、趣味など、自分の「好き」を見つける時間に行ってみましょう。

#### 2. 悩みがあれば相談を

友達や先生、家族に話すことで気持ちが軽くなることもあります。ひとりで抱え込まず、声をかけてください。

夏休みは、次のステップへの準備期間でもあります。自分の目標を見つけ、少しずつでも前に進んでいきましょう。8月末に、元気なみなさんと再会できるのを楽しみにしています！

### \*\*\*夏休み前に確認しよう\*\*\*

- ・教室の机、ロッカーの中が整理されている。
- ・夏季休業中の課題を把握している。
- ・夏季休業中の部活動の予定を把握している。
- ・夏休み明け直後の予定がわかっている。



## ◆夢ナビ講義動画の視聴◆

夏休みの課題の中に、夢ナビ講義動画の視聴があります。夢ナビ講義は、大学の先生が 30 分で自分の学問を語るもので、4000以上の講義を見ることができます。大学での学びの一端を知ること、将来を考えたり、高校での勉強のモチベーションを高めたりすることが課題の目的です。

先生たちも、動画を見始めて、楽しくて何本もみた、という声がありました。一部の先生に意見をいただいたので、参考にしてください。将来のために、貪欲に学ぼう！

|                                  | 山坂旭成先生                                                                                                          | 能美淳子先生                                              | 大須賀早苗                                                               |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 見た動画のタイトル・講義した先生                 | アニメやアイドルをビジネスとして<br>見てみよう<br>共栄大学・伊藤先生                                                                          | 世界遺産から学ぶ観光社会学<br>福岡女学院大学・池田先生                       | 絵巻「病草紙」から考える<br>「美」と「醜」<br>東京大学・永井先生                                |
| この動画を選んだ理由                       | アニメもアイドルも推しているわけではないのですが、みんなの好きなことを聞いてみるとこれに関わることが大変多いので気になって見てみました。                                            | 地理の授業で、世界遺産に関する課題を出すので、生徒の参考になる動画を探していて、興味をもちました。   | 東京大学の動画を見ようと検索し、病を扱った絵巻物があることに興味をもちました。                             |
| 動画をみてよかったこと・新しく知ったこと・感想          | 単純にアニメ制作の製作費がどのくらいで、どんな方法で収益を上げているか知らなかったのが興味深かったです。ビジネス(収益化)するって工夫がいるんですね。                                     | 長崎のキリシタンなど、世界遺産になるところの利点・欠点がわかる。世界遺産のフィルターでみてはいけない。 | 絵巻物に書かれていることだけでなく、そこから偏見や差別なども含め、当時の文化を読み解いていくことができる。               |
| 高校生へのおススメ・選ぶときの方法などアドバイスをお願いします！ | 自分の興味のあるキーワードを用いて検索してみましょう。アニメ、恋愛、サッカー、何でも出てきましたよ。同じテーマで 3 本の動画を見るよりも、複数のテーマで 3 本見てみるというんな学問分野を知ることができて良いと思います！ | 観光や地理・世界遺産などのワードを引いて、検索をかけると夏休みの宿題の参考になるかもしれません。    | 興味を持つ大学でも、学部でも、分野でもなんでもよいです。なにかを選んで、何本か見ていくうちに、自分の好みを知ることができるはずですよ。 |

## ◇夏季休業中の予定◇

| 7/21(月) | 22(火)                 | 23(水)                               | 24(木)              | 25(金)                  | 26(土) | 27(日)    |
|---------|-----------------------|-------------------------------------|--------------------|------------------------|-------|----------|
| 海の日     | 全校集会・年次集会・LHR・大掃除・つる探 | 夏季休業(～8/21)<br>学習会(AM)<br>SA キャンプ準備 | 学習会(AM)<br>SA キャンプ | 学習会(AM)<br>SA キャンプ     |       |          |
| 28(月)   | 29(火)                 | 30(水)                               | 31(木)              | 8/1(金)                 | 2(土)  | 3(日)     |
|         |                       |                                     |                    |                        |       |          |
| 4(月)    | 5(火)                  | 6(水)                                | 7(木)               | 8(金)                   | 9(土)  | 10(日)    |
|         |                       |                                     |                    |                        |       |          |
| 11(月)   | 12(火)                 | 13(水)                               | 14(木)              | 15(金)                  | 16(土) | 17(日)    |
| 山の日     | 遺髪塚清掃                 | 閉庁日                                 | 閉庁日                | 閉庁日                    |       |          |
| 18(月)   | 19(火)                 | 20(水)                               | 21(木)              | 22(金)                  | 23(土) | 24(日)    |
| 課外(AM)  | 課外(AM)                | 課外(AM)                              | 全統模試(希望者)          | 全校集会・年次集会・LHR・服装検査・納め式 |       | オープンスクール |

※8月25日(月)スタディサポートがあります。

メンターの生徒は  
登校日になります。  
生徒代表です。  
よろしくお願いします！