

### 文武両道のためには…

- 運動部、文化部問わず考査前には休みが設けられているので、文武両道は自分のやる気次第でできると思います。
- 部活動の活動回数や活動時間はそれぞれ異なりますが、通学時間や、休み時間などに勉強している人を多く見かけます。時間の使い方を意識すれば文武両道することは可能だと思います！
- 勉強に必要な時間なども考えながら部活動を選ぶと、自分に合った文武両道のかたちをつくることができると思います！
- 結論から言って文武両道は絶対にできます！部活動をしっかりとすれば勉強もしっかりとできるし、逆に勉強をしっかりとすることで部活動にも力が入るし、自分の頑張り次第で充実した高校生活を送ることができます！
- 勉強時間は通学の方法が関わると思います。家が遠いと朝も早く出なきゃいけないし、帰るのも遅くなります。自転車通学ならバスの中で寝たり勉強したりもできないです。自分で時間管理が出来ないと本当に寝不足になります…。通学方法の工夫が出来れば文武両道もしやすいと思います！第一高校は文化部もとても活発なのが魅力なので（文化部が楽という訳ではないですが）文化部に入るのもおすすめです！
- 引退まで部活動に励み、大会で成績を残して第一志望の大学に合格した先輩方は沢山いらっしゃいます。私自身も運動部ですが考査前休みもきちんとありますし、大会前は考査前でも練習ができるので勉強と部活動を両立できていると感じています。

### 文化部で活動する生徒の声

- わたしは音楽部に所属していますが、必ず1時間半の練習で部活動が終わるように時間設定がなされていて、平日は図書館のDタイム（自学自習）を活用して勉強に取り組むことができています。文武両道は問題なくできると思いますが、最終的に勉強にきちんと取り組めるかは、やはり自分のやる気次第だと思います！
- 私は文化部に所属していて、練習は週に3回あります。部活動はきついですが、勉強する時間は確保することができます。また、テスト前にはちゃんと部活動が休みになるので十分に両立できると思います。

### 運動部で活動する生徒の声

- 私は運動部に所属していますが、考査前には部活動が休みになり、そこで勉強に集中することが出来ます。また、日々の休み時間や、バス・電車の乗車中などの「スキマ時間」を上手く活用して単語や公式を覚えたり出来ると思います。私は、試合前は部活に集中して、試合が終わって少し落ち着いたらそれまでの授業の復習をしています。実際私が所属する部活動は土日に練習や試合が行われることもありますが、両立できていると感じています！
- 部活動は、一回の活動時間と毎週の休みがしっかりと守られているので、計画を立てれば文武両道できると思います。私は運動部に所属していますが、しっかり時間を守って練習しているので充実しています。成績優秀な人も多いです。文化部に入り、勉強や趣味に打ち込んでいる人もいるので、人それぞれだと思います。工夫次第でどうにでもなるので、あまり心配しなくても大丈夫です！

### こんな文武両道の形も…

- 私は部活動（文化系）とクラブチーム（体育系）のどちらにも所属しています。私自身、英語とスポーツが好きだったので、部活動では英語を勉強できるESS部に入りました。また、小さい頃から続いているバスケを高校でも絶対にしたいと思い、クラブチームに入りました。一例として私のように好きなことを部活動で勉強し、好きなスポーツをクラブチームでやるということも一種の文武両道と言えるかなと思います（＾＾）このように私は文武両道のあり方は人それぞれだと考えています。ぜひ、自分のスタイルに合った文武両道のあり方を見つけて実行してみてください！