

虹



N I J I
国見町立
県北中学校
R2.1.10 (金)
第 34 号

3学年だより

「画竜点睛」

新年あけまして
おめでとうございます



「いよいよ義務教育最後の3か月が幕をあけました。画竜点睛」今まで一生懸命に積み上げてきた自分の竜に、最後どのような1点＝目を入れるのでしょうか。そしてどんな竜を完成させるのでしょうか。完成した「竜」は、卒業式の日、披露してくれるはず。とても楽しみにしています。

さらに、進路実現に向けて最後の追い込みの時期に入りました。受験の緊張で押し潰されそうになりながらも、必死に頑張っています。不安を自信に変えるためには、「ひたすら努力」です。最後の最後まで諦めず、勉強に取り組んでほしいです。同時に、体調も整え、ベストコンディションで受験できるよう、ご家庭でもサポート宜しくお願いいたします。

残り3か月、3学年一致団結で全力で取り組んでまいります。宜しくお願いいたします。

3学年主任 今村恵美子

【 着任された先生方 】



用務員の鈴木一郎さん
音楽担当して下さる遠藤伸之先生
宜しくお願いします。

冬休みの反省と卒業に向けて 3年1組 遠藤 くん



今年の冬休みは、今までの冬休みと違い、自分を追い込んで勉強することができました。私立高校の入試日を1月の上旬に控えており、私も私立高校を受験するので、勉強に打ち込む大切さをより一層強く感じられました。苦手教科である数学に力を入れることができましたが、得意教科にはあまり時間をかけることができませんでした。従って、これからは、どの教科も平均して学習し、点数を上げていきたいと思っています。

次に、私の卒業までの抱負は3つあります。1つ目は、県立高校受験まで、しっかりと勉強に取り組むことです。これは自分の将来に向けての一步であり、初めての試練でもあります。受験当日まで、1日1日の授業や自主学習を大切にし、自分に負けず、後悔しないように学習したいです。

2つ目は、学校生活についてです。私達は、授業や様々な活動を通して、知識や技能、考え方や生き方を学び、学級や学年の仲間、先生方と触れ合いながら、社会に出る準備をしているのだと思います。卒業までの残された時間を共有しながら、たくさんの思い出を作りたいです。

3つ目は、「あいさつ」です。私は後期から中央委員会に入り、あいさつ運動に積極的に取り組み、あいさつの意義や大切さを改めて知ることができました。あいさつは、社会に出る上でもとても必要なことです。従ってこれからも心こもったあいさつを続けたいと思っています。また、あいさつだけでなく、「感謝」の心を卒業に向けて、たくさんの人に伝えられるよう心がけていきたいです。

3年生の皆さんのほとんどは入試まで残りわずかになりました。残り少ない、大変でもあり貴重な時期が終われば、「春」が待っているはず。卒業まで学年一丸となって頑張らしましょう！

♥来週の行事予定♥

	朝自習	○行事予定 ★提出・持参物
13月		○成人の日 
14火	テスト 勉強	○火1～6 ☆東稜一般入試 
15水	テスト 勉強	○水1～6 ☆成蹊・聖光一般入試
16木	テスト 勉強	○月1～6 ☆東稜一般発表 
17金	テスト 勉強	○金1～5 *短縮・簡単清掃 【完全下校14:25】

県立高校受験料 集金について



1月14日(火)に集金袋を配付します。

全日制:2,200円

定時制:900円

1月16日(木)までに、お釣りのないよう
にご協力宜しくお願いします。

「五分前行動」の習慣で 心が安定する。

～常に余裕をもって物事にあたる～

社会人になると、しっかりと時間を守ることが求められます。しかし、医者の世界では、時間を守る人は少ないような気がします。なぜかという、病院では急患などがあり、頻繁にスケジュールが変更されるからです。例えば大学病院で、午後7時からカンファレンス(会議)をすることになっていても、7時ちょうどに始まることはまずありませんでした。人の体を相手にする仕事だけに、すべてがスケジュールどおりにはいかないのです。そのため医者は、習慣的に時間にルーズになってしまいう傾向があります。

ところが、スポーツ界は、とても時間に厳しい世界です。スポーツ界には「5分前集合」というルールがあります。これは、アスリートならだれもが普通に実践しているルールです。例えば、午

前7時集合だったら、6時55分には集合していなければなりません。予定開始時間に遅れることなどは絶対に許されないのです。7時にバスが発車予定となっていたら、6時55分にはみんなが集合するので、7時を待たずにバスは出発します。

医者への習慣に慣れてきた私は、シドニーオリンピック(2000年)前、ソフトボールの合宿で、失態をさらしたことがあります。バスの集合時間に2、3分遅れたのです。そのときは、宇津木妙子監督(当時)の問答無用の「行け!」のひと一言で、容赦なく、バスは出発してしまっていました。

なぜ、5分前に行動を起こすのか、慣れてくると、その理由がわかってきました。これこそが、トップアスリートの心を整える技術なのです。

5分前倒しで行動をしていると、心に余裕が生まれ、念入りな準備もできます。逆に常に時間ギリギリの行動をしていると、何かに追われるように焦ったり、準備不足となり、うっかりミスなども起こしやすくなるのです。

時間に余裕をもって行動することで、心にも余裕ができ、精神的にも常に安定していられます。それが、競技における集中力につながっていくのです。

私自身も、この5分前倒しの行動を心がけることで、常に余裕をもって物事にあたれるようになりました。こういった習慣は、自律神経を安定させるためにも大事なことであり、一般の方々にも簡単に実践できる方法だと思います。

(いつも「本番に強い人」の心と体の習慣

小松裕 日本文芸社)

私立一般入試がスタートしています。

特に朝は、時間に余裕をもって集合して下さい。
この三連休を利用し、ぜひ下見をお願いします。

☆駅から歩いてどのくらいかかるか

☆バス停はどこか

☆公衆電話はどこにあるのか

～高校では借りることはできません～

