



◇ 2020年

3学年主任 数野よし子

歴史に残る混乱の2020年がもうすぐ終わります。

未だ終息が見えない感染症に日常を奪われ、我慢を強いられた1年でした。皆さんが描いていた高校生活最後の1年は、察して余りある辛いものとなりました。どんどん過ぎてゆく日々の中で皆さんが、順調に進路に向けて進んできたとは思いません。思い悩み、壁にぶち当たり、心折れそうになったこともあるでしょう。どこにぶつけていいか分からない悔しさも、悲しみもあったでしょう。一方でほんの一言に救われた、笑顔になれた、支えになったと改めて人の大切さに気付いた人もいますでしょう。そういう日々を過ごし、受験を前にした皆さんに伝えたいことを2つ述べます。

○受験は、必ず人生の糧となる。

受験に費やしてきた努力は、自分のこれからの生きざまに繋がり、耐える力・我慢する力・決断する力になります。どこかで踏ん張らなければならないとき、底力となって自分を奮い立たせてくれます。今は実感がないかもしれませんが、必ずその日は訪れます。

○自分のぶれない気持ち、信念を持つことは大事。しかし独善に陥ってはダメ。

現在の心境では合格（入学）だけが目標になってしまうかもしれません。しかし、独りよがりな考えは、正確な判断を誤ります。厳しい言葉をかけてくれる人ほど耳を傾けてください。明日から10日余りの休みに入ります。規則正しい毎日を送ること。親が気遣っても大掃除は手伝うこと。クリスマスも初詣も来年にとっておきましょう。

良い年を迎えてください。6日に会いましょう。

追伸 学年からの気持ちをこめたクリスマスプレゼント受け取ってもらえましたか？

令和3年1月の主な行事予定

- 1/6(水)・7(木) 共通テストシミュレーション
- 1/9(土) 土曜講座（最終回）
- 1/15(金) ④校時3年共通テスト激励会（3年⑤⑥校時カット）

☆1/16(土) 共通テスト（地歴公民・国語・英語）

☆1/17(日) 共通テスト（理科①・数学①・数学②・理科②）

- 1/18(月) 自己採点①②③校時
- 1/19(火) 推薦委員会
- 1/20(水) 登校時マナーアップ運動・職員会議
- 1/22(金) 出願検討会（午後）（3年④⑤⑥カット）
- 1/23(土) 出願検討会（予備日）
- 1/25(月)～1/31(日) 三者懇談

共通テストまで3週間と少しとなりました。みなさん、準備は着々と進んでいますか。私の授業でも模試の振り返りをしたり、共通テスト対策の試験を実施したりしていますが、本番ではどのような問題が出されるのか本当に予想もできませんね。太郎さんと花子さんが私たちの代わりに問題を解いていき、その解答の穴を埋めていくことで主体性のある学習ができるのかどうか。でも、今更共通テスト批判をしても仕方ありません。初めての共通テスト、ここは原点に帰って冬休みには教科書を見直してみましょ。自分が問題を作るつもりで教科書を読みなおすと大きなヒントが得られるかもしれません。次にテスト前の準備について考えていきましょう。

先日、NHKの「逆転人生」という番組にスポーツ心理学の荒木香織先生が出演されました。2015年のラグビーワールドカップで活躍したジャパンのメンタルコーチとして活動されていた方です。五郎丸選手のキック前の「ルーティン」を一緒に完成させた人でもあります。荒木先生は「ルーティン」はゲン担ぎとは全く違うと言っています。動作を正確に実行することに集中して不安を含む雑念をシャットアウトし、いつも同じ動作をすることでよいパフォーマンスの準備ができるそうです。テストにも応用できます。いつも勉強前にすること、姿勢を正すとか、お茶を飲むとか、深呼吸をするとかを勉強に集中するきっかけにしていれば、テスト前でも有効です。さらに問題を解ける準備に加え、必要なのは本番に力を発揮できるようにする準備です。そのためには「シミュレーション」が大切だと言っています。試験問題と同じ時間で解いてみる、自分の部屋でも問題を解くことに集中できる環境を整えることなどがあります。学校では冬休み明けにシミュレーションテストを実施します。共通テストの受験番号を使い、実際に近い日程で実施します。本番前の準備として気持ちを入れて取り組みましょ。荒木先生は、「今までがんばったからこそ緊張するもの」とも言っています。緊張や不安をエネルギーに変えてよいパフォーマンスを発揮ましょ。

