



## 都立高校一般入試まで、あと少し

2月21日(水)に実施される、都立高校の一般入試まで残りわずかとなりました。都立、私立の推薦に合格した生徒の皆さんも、第3学年の仲間たち全員の合格が決まるまで、受験生としての気持ちを持ち続けて下さい。そして、3月の合格発表の後に、はじめて「合格おめでとう!!」とお互いに健闘を称えあってください。

さて、昔から努力した結果が成績に表れるのには3か月はかかる、と言われる。「夏休みにあれだけ頑張ったのに成績が上がらない」と、めげないでください。必ず結果として表れます。遅くとも入試の当日には皆さんの努力は報われます。結果を楽しみにして、残りの日々も努力を続けてください。だからといって、今から頑張っても無駄だというわけではありません。受験に向けた努力は成績に反映されるだけではなく、精神的な意味でも、皆さんにとって大きな力となります。合否の境目は1点です。1日を、そして1分1秒を大切にしてください。また、勉強の仕方を工夫し、これからは力をつけることより、力を出せることを心掛けてください。試験後に問題を見直すと、「なぜこんな問題が解けなかったのだろう」と思うことがあるでしょう。時間制限のある時と無い時では頭の動きが異なります。これからは制限時間を設けて問題を解くこともやってみてください。

**9×6 < 7×8** これも昔からの例えですが、9の力を持っていても、当日に6の力しか出せなければ**54**であり、7の力を持って試験に臨んだとしても、当日8の力を出せれば**56**で上回るのです。要は、力を付けることも必要ですが、試験当日、力を出せるようにすることも大事なことです。明日は試験で朝が早いから早く寝ようとしても、夜型の生活スタイルが身に付いてしまっていると、なかなか眠れるものではありません。これからの生活は、試験本番の当日に合わせた生活をしてください。試験当日は何時に家を出るので、何時に起きる。だから何時には寝ると、計画を立て、それに合わせた生活をするのが大事でしょう。そのためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が肝心です。脳科学者の茂木健一氏によると、朝、目覚めてからの約3時間は、脳が1日の中で最も効率よく働く「脳のゴールデンタイム」と言っています。朝起きてから午前10時ぐらいまでが、1日の中で最初に脳がよく働く時間帯であるということでしょう。また、脳の活動が最も活発になるのは、起床から4時間後ともいわれています。入試開始の時間帯を逆算して、生活のリズムを調整することをお勧めします。また、朝食で炭水化物とタンパク質などを摂取することで、体は体温を上げようとしたり、体内のリズムを整えたりしてくれます。これによって勉強や仕事の効率が大きくUPします。そして、もう一つは健康(自己)管理です。外出から戻ったら必ず「手洗い」と「うがい」を心がけましょう。

初めての受験を目の前に、誰もがプレッシャーを感じていることと思います。今から「だめだったらどうしよう」などと思っていたら、9×6に陥ってしまいます。ここまで来たら腰を落ち着けて最後の確認をするしかありません。そして、「合格したら、〇〇しよう!!」と思うようにしてください。

最後に、試験当日は自己暗示です。仮に試験当日、思うように問題が解けず不安になるようなことがあっても、「自分は今日まで頑張ってきたことはやった。絶対に合格する」と言い聞かせてください。

生徒一人一人に、良い結果が出ることを教職員一同願っています。

## 「やればできる」…「やれば成長する」

第2学年スキー教室(1/25~1/27)、1組スキー教室(2/5~2/7)に行ってきました。ほとんどの生徒が初めてのスキー体験ということもあり、どこまで滑れるようになるのか毎回楽しみに見ています。初日は、どの生徒も慣れないスキー靴とスキー板のコントロールに苦慮しますが、2日目にはボーゲンで滑れるようになり、最終日にはリフトに乗り、ゲレンデを滑って降りてこられるようになります。正に「やればできる」の精神を体現しているかのようです。ですが、中には3日間の日程では思うように滑ることのできない生徒が必ずいます。つまり、「やってもできなかった」といった心情に陥ってしまうわけです。ですが、そんな気持ちになったとしても決して落ち込む必要はありません。

「やればできる」とは「そもそも、やるべきことをしない」人に対して鼓舞(大いに励まし気持ちを奮い立たせること)する言葉なのです。皆さんは初めてのスキーに果敢に挑戦しました。人それぞれ違いますが、この3日間を通じて皆さんは間違いなく心も体も成長しているのです。実は「やってもできないこと」はたくさんあります。ですが様々な事柄を体験してみないことには「できる(自分には向いている)」・「できない(自分には向いていない)」の判断はできません。ですから中学校の「学習指導要領」では、生徒の皆さんに様々な学習と体験の機会を提供しているわけです。それが学校で勉強をする意味なのかもしれませんね。これから皆さんは、高校、大学等へと進学し、中には就職する人もいますが、その過程の中で「自分ができること」を探さなければなりません。初めてのことに挑戦する時、「やれば成長する(必ずプラスとなる)」といった気持ちを常に持ち続け、人生への挑戦を続けていってください。

令和5年度		2月行事予定表 (家庭用)					中野区立第二中学校			
		今月の目標: 公共物を大切にしよう								
日	曜	行 事	会議・生徒会・その他	時程	学習室	給食	3月行事予定(3年13日 2年・1年16日)			給食
		(授業日数20日)					日	曜	行 事	
1	木					○	1	金	安 都立発表	○
2	金	安 都立推薦入試発表				○	2	土		
3	土						3	日		
4	日						4	月	生徒朝礼	○
5	月	朝礼 スキー教室始(Ⅰ)				○	5	火	普通救命講習(3)	○
6	火					○	6	水	研	○
7	水	スキー教室終(Ⅰ) 学				○	7	木	薬物乱用防止教室(3)	○
8	木					○	8	金	国際交流(3) 避	○
9	金	避				○	9	土	都立二次・後期入試	
10	土	土曜授業 新入生説明会(オープンキャンパス③)					10	日	中野区ランニングフェスタ	
11	日	建国記念の日					11	月	朝礼	○
12	月	振替休業日					12	火		○
13	火					○	13	水	職 都立二次・後期入試発表	○
14	水					○	14	木		○
15	木	専門・中央委員会				○	15	金	卒業式予行	○
16	金					○	16	土		
17	土						17	日		
18	日						18	月	卒業式準備	△
19	月	生徒朝礼				○	19	火	卒業式	×
20	火					○	20	水	春分の日	
21	水	都立一次・前期入試				△	21	木		△
22	木					○	22	金	大掃除	△
23	金	天皇誕生日					23	土		
24	土						24	日		
25	日						25	月	修了式	×
26	月	定期考査Ⅳ				○	26	火	春季休業開始	
27	火	定期考査Ⅳ				○	27	水		
28	水	定期考査Ⅳ				○	28	木		
29	木					○	29	金		
							30	土		
							31	日		
備考										