



ユツユツ とこどん

大仙市立太田中学校
令和4年2月21日
NO. 123



うららかに たくましく ~耕し 萌えたち みのらせ さきみだる~

いくつもの日々を越えて 辿り着いた今がある

だからもう迷わずに進めばいい 栄光の架橋へと (ゆず)



最後の実力テスト…

あとは 3月8日 ^GO

中学校3年生最後の実力テストが終わりました。10回の実力テストを受けてきましたが、その結果は全て真実です。しかし、その真実と真実を得るまでの道のりは、3月8日のための準備なのです。

チャンスというものは、準備を終えた者にだけ微笑んでくれる。(マリ・キュリー)

偶然は準備のない者に微笑まない。幸運の女神は準備されたところにやってくる。(パスツール)

この後準備できる日数は15日。これを「たった15日」と思うのか、「まだ15日」と思うのか…。「まだ」と思って努力し続けることが最善です。これまで、数々のテストやテストに向けた勉強で蓄えた力と残り15日の準備を信じ、その力をフルに発揮して入試に臨んでほしいと願うのみです。

また、これまで、外からの刺激・癒やしとして、受験に臨む3年生に、12月にスクールカウンセラーの濱田先生の講話会を行いました。心も頭も軽くなったと思いますが、本番が近付いてくるにつれ、不安や緊張が増している姿も見られるようになって

きました。そこで、私が受験に臨む生徒向けに伺った講話の中で、印象に残っていることを紹介します。少しでも3年生の参考になれば幸いです。

①緊張への対処法…チャレンジ反応を起こす

- ・1分間ゆっくり呼吸
- ・筋肉をほぐす
- ・笑顔をつくる
- ・変顔をつくる

②当日までにできること

- ・準備をしよう
- ・楽観的になろう
- ・高校生になった自分を具体的に書き出そう

- ・難しいことではなく、日常の簡単なことで緊張の緩和ができる
- ・不安はどこかで準備が足りていないことを知らせてくれる心の動きである
- ・不安⇒準備⇒大丈夫の積み重ねが自信につながる
- ・ピンチとチャンスは同じ状況である

《縁起を担ぐ緊張のほぐし方 (笑)》
緊張したら、手のひらに「行く」を英語で書こう
= G o 書く (ごうかく)

おめでとう ~太中生の活躍~

令和3年度大仙市スポーツ賞 (R4 2/19)
奨励賞 高階 蒼汰 (空手)
田口由理香 (陸上競技)