



コツコツ とことん

大仙市立太田中学校
令和4年2月22日
NO. 129



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~

**世の中にはあなたを応援してくれる人がたくさんいます
その応援に応えなければいけないと思う**



**ただ目の前のやるべきことを一生懸命やること
それが応援に応えるということ** (松岡修造)

最後の実力テスト…

あとは 3月7日 ^GO

中学校3年生最後の実力テストが終わりました。これまでたくさんのテストを受けてきましたが、その結果は全て真実。しかし、その真実と真実を得るまでの道のりは3月7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)

偶然是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13日。これを「たった13日」と思うのか、「まだ13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13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

1・2年学年末テストに臨む



インフルエンザによる学年閉鎖で延期した1・2年生の1年間の最後の定期テストも、今日22日(水)に行いました。

シェークスピアは次のような言葉を残しています。

「最悪だ」と言えるときは、まだそれほど悪くない

本当に最悪のときには、言葉すら出ないのでしょ。最悪だと思っている、口に出しているということは何とかその状況から抜け出したいという気持ちがあるという証拠です。だから、テストを終えて、もし「最悪」と考えているのなら、それは、まだがんばれるだけの力が残っているということです。

勉強は、将来の夢をかなえるための試練です！