



第3学年 学年通信 自己探求・自己錬磨・自己実現 ～自分だけの正解を探して～

第36号 令和4年1月7日（金）

新年明けましておめでとうございます

いよいよ高校生活最後の学期がスタートしました。共通テストまであと1週間となりました!!

人生を左右するような重要な試験を迎えるにあたって、3つの視点でどう準備するか考えてみよう。

1. 学力面の準備について 今は少しでも時間が欲しくて、少しでも時間があれば課題を与えられなくても自分でこのためにこの時間を使いたいと考えていることでしょう。しかし、時間には限りがあるので、あれもこれもと欲張らないことです。冷静に判断して試験当日までの限られた時間の中で計画性を持ち、自分ですると決めたことを確実にやることです。試験当日に持って行く教材も絞っておきましょう。

2. 体調面の準備について 脳が活性化するためには、起床後、少なくとも2～3時間はかかるそうです。試験前には朝型の学習習慣に切り替えて、そのための良い生活習慣を確立すること。試験当日は早めの出発になる文系が朝6：50には学校集合完了で、宮崎大学に移動後は9：30から試験スタートです。逆算して生活のリズムも切り替えましょう。

終息したかに見えた新型コロナでしたが、年明けに拡大しつつあるオミクロン株は今まで以上の感染力で、より一層徹底したマスク着用やうがいや手洗いが求められるようです。普段の生活の中において時間の管理や視野を広くし、日常生活から常に注意力をもって行動することが大切です。

3. 精神面の準備について 試験前日に焦ることなく、自分自身がこれまでに積み重ねてきたことに自信を持って試験当日に臨めるようにしたいものです。そして、試験本番に自分自身の最大限の力を発揮するために普段の生活をどう過ごしていくのかを意識しよう。そして、自分自身を一番理解できている自分だからこそ、どんなモチベーションで試験に臨むことが良いのか考えてみよう。ただし、100%の力を発揮することを想定するよりも、80～90%の力を発揮できることを想定しよう。その方が、ミスをしたときに、10～20%の分ミスは想定内だと自分を落ち着かせることができるでしょう。また、受験はトータルで考えないといけません。ミスを引きずらないで、切り替えて最後まで諦めないことも大切なことです。

試験までに積み重ねてきた取り組みを自信とし、試験本番に臨めるようにしよう。

【週行事予定】 1/7（金）～1/22（土） ※学校行事は3年生関係分

月	日	曜	行事予定	課外	備考
1	7	金			8:15 登校
1	8	土			
1	9	日			
1	10	月	成人の日		
1	11	火	教育相談アンケート	－	8:15 登校
1	12	水	人権教育研修会 15:20-	－	8:15 登校
1	13	木		－	8:15 登校
1	14	金	FT: 共通テスト最終確認 漢字検定Ⅲ	－	8:15 登校
1	15	土	共通テスト1日目 文 6:50 理 8:10 集合		
1	16	日	共通テスト2日目 文 6:50 理 9:00 集合		
1	17	月	共通テスト後特編開始(-3月) 共通テスト自己採点 午後放課(3年)	－	8:15 登校
1	18	火	自宅待機(3年)	－	
1	19	水	派遣委員会Ⅶ15:30-	－	8:15 登校
1	20	木	⑦ゼロ学期集会(1,2年)	－	8:15 登校
1	21	金	午後放課(3年)	－	8:15 登校
1	22	土	土曜講座 A リアルチャレンジ(2年) 英検1次Ⅲ		

【新型コロナウイルス感染症の対応について】○毎日の検温を欠かさず、健康管理に留意すること！ ○マスク着用の徹底！

☆昨日、大学入学共通テスト受験者集会を実施し、生徒分と保護者分の『受験のしおり』を2冊配付しております。1冊は家庭用として活用して戴き、ご対応をよろしくお願い致します。