

令和7年が始まって早くも1ヶ月がたとうとしています。「今年こそは…」という目標に向けて、順調に取り組んでいるのでしょうか？ちょっとくらいうまくいなくてもあきらめず、目標に向かって頑張ってもらいたいと思います。インフルエンザの感染が拡大しています、特に受験生は本番で実力を発揮できるよう、体調管理に気を付けてください。

☞自宅学習期間について

1月は推薦選抜、2月には一般選抜がある関係で、自宅学習期間が設定されています。

推薦選抜については、24日（金）に受験会場の準備を行った後、28日（火）まで登校禁止、つまり自宅学習期間となります。

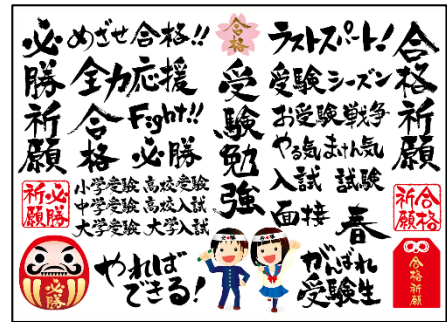
確認ですが、自宅学習期間は、お休みではありません。授業によっては、課題が出ているものもあります。

また、課題が出ていなくても、今までの学習で「遅れ」がある場合は、その遅れを取り戻すチャンスです。1・2学期の学習や、冬休みの宿題でできなかったところがある人は復習しておきましょう。先週実施した英検も、解答を見て解きなおしをしておくといいと思います。

☞受験に向けて 第一志望はあきらめない！～現役生はまだまだ伸びる!!

共通テストが終わりました。一般受験の生徒は、冬休み中も含め、これ以上ないくらい勉強したと思います。やってもやっても、わからない所があり、不安や焦りで胸がいっぱいになって、辛いし苦しいし、何度も投げ出したい気持ちになったことでしょう。しかし、**勉強の不安は、勉強することでは解決できません。**

だから、やり抜く精神力・粘り強さが身に付くのです。それでも、不安や焦りがなくならなかったら、鏡の中の自分に向かって、微笑みながら「大丈夫！君にはできる！」と語りかけてみてください。（鏡に語りかけるのは、本番で緊張した時にも、トイレでできる方法です。）



第一志望はあきらめない！～現役生はまだまだ伸びる!!

◆目標は、チャレンジしなければつかめない！

冬休みも終わり本番が近付いているというのに学力が上がってこないという焦り・不安を感じている人へ。現役生の7割以上は『逆転合格』です。チャレンジ校だからといって、受験しなかったら、第一志望校にあったはずの自分の席に座ることはできません。自分の席が然るべき場所に用意されている事を忘れないでください。

◆今の学力は入試日の学力ではない！

1日は24時間。24時間は1440分。睡眠や食事など必要な時間を除いても、まだまだ伸びる時間はあります。受験生は、受験しながら伸びていきます。今までの模試判定は、入試日の判定ではありません。日々伸びると信じて、新しいものに手を付けるのではなく、復習することで記憶を確実なものにしていってください。

☞=0学期=

新学期が始まり、2週間が経ちました。冬休みボケもそろそろ解消できた頃ですね。

さて、3学期は**3年次生（受験生）にとっては大学入試、卒業式などがあり、高校3年間の締めくくりの学期**ですね。では、2年次生・1年次生にとって3学期はどのような意味がある学期なのでしょう？もちろんそれぞれの学年の締めくくりの学期であることは間違いありませんが、それだけではありません、**次の学年に進級するための準備をする学期でもあるのです。**ですから、多くの学校では**2年3学期・1年3学期のことをそれぞれ3年0（ゼロ）学期・2年0（ゼロ）学期と呼びます。**この1年の過ごし方は、これでよかったのか、更に新たな1年間をどのように迎えればよいのかを、自分なりに考えておく必要があります。もし、生活や学習習慣に乱れがあるようであれば、**学習習慣を立て直し、苦手を克服して希望の進路に進むことを第一目標としましょう。**今まで勉強はしてきたけれども、あまり成績が伸びなかった人も頑張る次第では、充分ばん回ができます。**学校を理由なく休まない、寒くても遅刻をしない、部活動を頑張る、掃除にも取り組むなど、「当たり前」のことを「当たり前」に実行すること**を習慣付けてください。特に2年次生は、3年次生に進級した際の**スタートダッシュをスムーズにするためにも、進路実現への学習ができる生徒に、いち早くするための**



助走期間として、3年0(ゼロ)学期を捉えてほしいものです。

また、先日**共通テスト**が行われましたが、**1・2年生でも解ける問題がたくさんあります**。現在の授業の内容が2年後、1年後の入試に確実に結び付いているということをわかってください。**授業をきちんと受けることは皆さんの進路にも大きく関わってくるのです**。家庭での**予習・復習が入試対策の基本**だということを理解してください。0(ゼロ)学期、気を引き締めていきましょう！！

📌 脳腸相関

脳腸相関とは、生物にとって重要な器官である脳と腸がお互いに密接に影響を及ぼしあうことを示す言葉です。例えば多くの動物では、ストレスを感じるとおなかが痛くなり、便意をもよおします。これは脳が自律神経を介して、腸にストレスの刺激を伝えるからです。逆に、腸に病原菌が感染すると、脳で不安感が増すとの報告があります。

腸と脳を良い状態に保つためには、以下のことを意識してみてください。

● 食生活を整える

脂質の多い食事や食べすぎが続くと、腸内の悪玉菌が増え、腸内環境の悪化につながりやすくなります。腸内環境が悪化し、便秘が続くと、集中力の低下を招いたり、自律神経が乱れたりする原因にもなるため、日頃から食生活を整えることを意識しましょう。

● ストレスをためないように心がける

脳がストレスを感じると、腸にもその情報が伝達されておなかが痛くなってしまうことがあります。ストレスによって腸の動きが悪くなることがあるため、こまめにリフレッシュできるような状態をつくっておくと良いでしょう。また、睡眠不足はストレス耐性を下げる大きな原因となります。生活リズムを整えて、質の良い睡眠が取れるような工夫をしましょう。

良好な腸内環境を保つことで、結果として脳にも良い影響を与えられるでしょう。最近成績など学習に関して調子が良くないという人は、腸の調子が良くないのかもしれないかもしれません。食生活とストレス回避、気を付けてください。

※参考 森永乳業 https://kenko.morinagamilk.co.jp/user_data/column_10

ヤクルト <https://institute.yakult.co.jp/feature/008/intro.php>

📌 ゴール(目標)の先にあるもの

本校の生徒は「総合型」「推薦型」で受験する生徒が多く、2学期中に合格をいただいている3年次生が多いことが、特徴の一つと言えます。合格が早く決まることは、進学に向けての準備に余裕ができるという良い面はあるものの、「気のゆるみ」が起こる生徒も多く、学校生活が乱れてくる生徒もいます。その点については、問題だと考えており、**4月からの進学先の学習についていけるかを心配しています**。

ところで、みなさんは「かけっこ」は得意でしたか？かけっこで速く走ることと進路活動（受験含む）には通じるところがあるように感じます。

かけっこで早く走るためのコツを検索すると、姿勢・腕の振り方・足の運び方など体の動かし方以外では次の2点についての記述が多くみられます。

- ① **まっすぐ走る・・・周りは気にせず、ゴールを見据えて全速力で走る。**
 - ② **ゴールの3メートル先を意識する・・・ゴール地点を目指すと、ゴール直前でスピードが落ちてしまう。**

受験も同じですね。周りに意識が向いていると集中力が続かないうえ、スタートダッシュも遅れてしまう可能性があります。**周りは気にせず、自分のゴールを見据えて全力で取り組んでほしいものです。よそ見をせずまわりを気にせずにまっすぐ走るだけで、タイム(結果)は大幅に変わってきます。**

また、仮に受験合格をゴールと設定する場合には、ゴール(合格)の先、つまり自分の「目的」を意識することで、スピード(実力・学力)を落とさずに入学を迎えることができます。進学先の合格が人生のゴールではないのです。合格(入学)は、人生の目的を達成するための通過点でしかありません。

ゴール(合格)よりも「その先にあるもの」、つまり「目的」がとても大切です。

なぜなら、ゴールは最終的な「標(しるべ)」でしかなくて、それを設定した動機・理由、つまり目的があるはずだからです。その目的を認識して目標に向かうのとそうでないのとでは、行動の動機づけが全く違うものだといえます。

大学・専門学校を選択すること、そこに**合格すること、は『目的』ではないはず**。なんのために進学したいのかを考えた方がよいでしょう。そうすれば、おのずと**合格後の行動はどうあるべきかが**わかるはずです。

