

NEXT STAGE

河北台中学校 校長 茶谷 学
進路指導担当

I. 一学期を振り返る

4月に3年生になってから、あっという間に1学期が終わってしまいました。みんなにとってはどのような1学期でしたか？最上級生としての学校生活がスタートし、思い出がたくさんできた修学旅行、すべてをかけて戦った加賀地区大会兼県体予選など盛りたくさんでしたね。授業の取り組み方も少しずつ向上してきました。集中して話が聞くことができたり、真剣に課題に取り組んだりするその姿は大変すばらしいものです。2学期は体育祭からのスタートになりますが、ここでもクラスの団結力を十分に発揮し、学習面もさらなるパワーアップを期待したいと思います。

II. 夏休みを攻略する

さあ、いよいよ夏休みが始まります。今回の夏休みはいつもとは違う夏休みです。この夏休みの過ごし方で未来が決まります。すべてはつながっているのですから。しかしながら、焦ることはありません。当たり前のことを落ち着いて、すこし気持ちに余裕を持ちながら過ごすことができれば、2学期のスタートはもちろん、さらなる学力アップが期待できます。先生方はがんばるみんなを応援します。



<具体的なポイント>

A：時間の使い方を工夫する。

夏休みが充実したものになるかどうかは、これで決まります。どれだけ有効に、かつ効果的に時間を使えるかを勝負しましょう。ポイントは曖昧な時間を作らないこと。休むときや遊ぶときも時間を決める。そのバランスも自分で決める。目標達成に向けてどうすればよいか考えてください。

B：体調に気を配る



元気があれば何でもできますが、元気がないと何もできません。適切な睡眠、食事、休養のバランスを考えてください。暑い時期なのでこまめな水分補給も忘れずに。また、勉強は、座ったままの姿勢が多くなり、体力の低下も予想されます。気分転換にもなる軽い運動やトレーニング（腕立て、腹筋、背筋、ストレッチ等）をお勧めします。

C：メンタルをコントロールする

この世には、「悪くなくてもいい!」と考えている人間は一人もいません。やらなくてはいけないことも、やれば力がつくことも分かっています。では、なぜできる人とそうではない人が存在するのでしょうか。その答えは、やり遂げようとする強い意志を持っているかないかの差です。その意志はどんな不安や誘惑、やめそうになる自分にも負けないのです。結局、気持ちなんです。どれだけ自分を認め、どれだけ自分自身を動かすことができるかですべて決まるのです。不思議ですが、本当の話です。

Ⅲ. 「体験入学」 Are you ready?

各校の正式な申し込みをすべて完了しました。これもみんながしっかりと締め切りを守ってくれたからです。ありがとうございました。

あとは当日、良い緊張感をもって多くのことを肌で感じてきてほしいと思います。以下のものは、体験にあたっての共通したものになりますので前日までにチェックしましょう。

A：当日の持ち物

内履きシューズや筆記用具、部活動体験がある場合は運動できる準備が必要です。

B：当日の時間

河北台中学校と高校の受付がある場合と、高校のみの受付の場合の二通りがあります。確認しましょう。どちらの場合も時間に余裕をもっていきましょう。

C：当日の交通手段

多くの場合、公共交通機関の利用です。経路や時間を事前に調べておきましょう。また、高校のスクールバスを利用する場合も時間のチェックをお忘れなく。

D:当日のトラブル

遅刻、やむを得ない事情での欠席は必ず河北台中学校（285-0262）に電話してください。中学校から高校に連絡をします。

Ⅳ. お知らせ

① 質問教室

7月22日（火）、23日（水） 8：30～10：30 3-3教室

②確認テスト

8月28日（木） 社会、数学、国語

8月29日（金） 理科、英語

笑顔で頑張りよう!!

