

師走ですね。先生も走っています。

さて走るといえば、マラソンは35/42.195<sup>キ</sup>に魔物の棲む壁があるといいます。その主な要因は①グリコーゲン(エネルギー)不足②フルマラソンの経験不足③フォーム(正しい姿勢)の歪みによる負荷だそう。

同じようにそのほかの競技でも魔物が棲む時間があるようです。バスケットボールは第4Q残り5分の魔物、弓道はと4/4射目の集中、サッカーは後半31分以降、野球は6回裏。(3階職員室調査による)追われるものは逃げ切りを願う落ち着かなさ。追うものは逆転を狙う残り時間への焦り、余裕があるものは気がゆるむ、集中力が切れる、疲労がつもる...そんな魔物が棲む時間。部活動などで経験した人もいます。

共通テストや一般入試を控えた人にとっては、今がまさに、この魔物と対峙する苦しい時間。この冬、魔物にとらわれないために、

- ①たゆまぬ努力でエネルギーを蓄えよう。
- ②模試や演習で経験を積もう。
- ③本試の日程を意識し、生活時間を整えよう。

(目覚めてから3時間が脳が最も活性化する時間です。休みの間も起床時間・朝ごはん、午前からの学習の習慣をキープしましょう！)

一方で、受験を終えた人、進路が確定した人にとっても気の緩むもっとも危ない時間。魔物に捉えられていませんか？今一度、問います。

### 「受験はゴールですか？」

半年後 1年後 5年後 10年後、あなたはどのように生きていますか？そのために今、何をしますか？今、どのようであればいいと思いますか？進路が決まった今の自分のあり方が、これからの人生を占うといっても過言ではありません。2月3月全力で受験に立ち向かい着実に更なる力をつけていく同級生に、負けたくないものを身に着きたいですね。

※受験や卒業式など大事な時期となります。本人ご家族の方ともに、うがい・手洗い・換気・マスク着用・人ごみをできるだけ避けるなど**感染予防にご協力ください。**

※出願・合格後の手続きなど遺漏のないようご家庭でのご協力をお願いいたします。

【新型コロナウイルス感染について陽性となった場合、陽性が疑われ検査を受けることとなった場合、濃厚接触となった場合】

- ①本校へのご連絡をお願いします。  
学校 076-242-6175  
緊急携帯 090-9761-0243
- ②自宅待機期間が受験日と重なる場合は、速やかに受験校へ直接問い合わせをお願いいたします。(予備日の設定など感染に関する配慮等が用意されている場合があります。)



### 【行事の様子】

**文化教室** 12/7(水) 県立音楽堂にてオーケストラアンサンブル金沢による「9つの勇氣〜君に届くベートーヴェンからの手紙」を鑑賞しました。自分の好きな音楽はさくけど、生のオーケストラは初めて、という人もいたようです。これからもいろいろな経験ができるといいですね！～感想より～「初めて『運命』の全部の章を聞きました。各章に込められた思いを知り、運命に打ち勝つ勇気をもらいました。」



### 理美容業界説明会 12/9(金)

理容美容系への進学決定者を対象に、仕事の内容や離職問題等について講演をいただきました。好きだけでは続けていけない50%を超える離職率の中で生き残っていくために必要なことを教えていただきました。～感想より～「美容のこししか頭に入れていなかったけれど、将来独立して一生の仕事にしていきたいために、理容の技術などもっとできることをもっと増やさなければ、と思いました。」「お店のオーナーや先輩の指導をしっかり聞き、好き嫌いを言わずにどんなことでも率先してできるようにならなければいけないと思いました。」

### 【授業の様子】

#### これまでの学びを生かして

ブレインストーミングやKJ法を用いたのコンセプト決定、formsを用いたアンケートやインタビューの実施、データの分析、chromebookを活用しての記事・紙面の作成、コンペ形式の発表など、3年間の集大成としての体験的な学習をすすめています。(写真は国語探究「学校パンフレットを作ろう」～実用的な表現法～)



### 受験票作成説明会

12/15(木)  
今年度の共通テストは1月14・15日(土日)会場は「金沢学院大学」です。

### 三者懇談

12/13・14(月・火) 15:00～  
12/21～23(水～金) 13:00～  
クラスによって日程時間帯が異なります。各クラスの案内をご確認ください。志望校や併願校の受験日程等の確認や卒業・進学に向けての生活・学習状況についての懇談となります。ぜひ、事前にお子様と話し合われる機会を持っていたければと思います。また、ご来校の際には健康調査票のご提出をお願いします。

共通テストプレ模試 1/5・6(木・金)  
午後共通テスト下見 1/13(金)  
大学入学共通テスト 1/14・15(土・日)  
学年末考査 2/6～9(月～木)

### 最終登校日 2/10(金)

すべての荷物の持ち帰り日です。整理整頓を心掛け事前に準備しておきましょう。また、自動車学校への通校はこの翌日より開可とします。

### 三年登校日 2/27(月)

卒業式にむけて様々な連絡があります。詳細はclassroomにて連絡となりますのでチェックしてください。

卒様式予行 3/1(水)  
卒様式 3/2(木)