

## 支えに気付ける人は、きっと強い

7 月になりました。いよいよ受験生にとっての“勝負の夏”が始まろうとしています。部活動が続く人もいますが、総体・総文が終わって部活動が一区切りついて、毎日遅くまで学校に残って真剣に勉強している姿もたくさん見るようになりました。授業をしても、目つきが変わったなあと感じることも多くなってきました。

6 月 17 日にあった進路講演会（決起集会）では、「自分にとっての難関大を目指す高い志が大切」といった心構えのお話から、「その日の気分によってルーティンを変えない」といった具体的な行動に関するお話もありました。平日は 3～4 時間、休日は 8 時間ほどの学習時間が必要な時期にもなっています。一つ一つの機会を捉えて、自分の進路実現に活かしてほしいと思います。とはいえ、毎日がうまくいくとは限らないし、焦りや不安を感じることもあると思います。ただ、その焦りや不安は、真剣に向き合っている証拠です。そして自分の周りには、お弁当を作ってくれる人、送り迎えをしてくれる人、声をかけてくれる人、そして学校に通って一緒に受験を戦う仲間がいます。

この夏、“感謝の気持ち”や“小さな励まし”をそばに置いて、大切に進んでいってほしいと思います。

受験といえば  
「蛍雪時代」！  
教室にも置いてあります。  
参考書の選び方や  
逆転合格の方法など  
いろんな特集もあります。よかったら、  
手に取ってみてください。  
今回は、2025 年  
4 月号より抜き出しています。

**今日から始める！**

**“受験生の”ポジティブ習慣**

- ☐ 1 日単位で「目標→達成」の成功体験を積み重ねる  
目標は 7 割達成（例：10 日のうち 7 日達成）したら成功。「できる！」で自己効力感が高まる。
- ☐ 1 日を振り返り、「できたことノート」をつける  
「英単語を 50 個覚えた」など「できたこと」に目を向けて、成長マインドを染み込ませる。
- ☐ 「自分は受験生」と強く意識し、プロ意識を持つ  
「高校生」から「受験生」へ。脳の認識が変わり（＝社会的責任効果）、より力を発揮できる。
- ☐ 「なぜ受験するのか？」をノートに書き出す  
将来就きたい職業や大学でやりたいことを言葉にして書き出し、可視化することが大事。
- ☐ 獲得したい未来が**実現するシーン**をイメージする  
就寝前に目を閉じ、なるべく具体的に思い描く。2 週間ほど続けると、起床時の感覚が変わる。
- ☐ **志望校の写真**を目につくところに貼っておく  
合格するイメージを視覚化して脳にインプット。自分も写っている写真だと、さらに効果的。
- ☐ 常に**ポジティブな言葉**を使う  
発した言葉は脳にフィードバックされ、影響を及ぼす（＝フレームワーク効果）ので意識する。

## 【7 月の行事予定】

月	火	水	木	金	土	日
	1 期末考査 明峰祭結団式 学校評価・授業アンケート	2	3	4	5 総合学力記述模試	6
7 40 分授業 壮行式	8	9	10	11 北信越高 P 連研究大会 (福井)	12	13
14	15 球技大会	16	17 終業式・表彰式 福井大入試説明会 保護者懇談会	18	19	20
21	22 進学希望者 夏季補習 (～7/31)	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## 【文化教室開演前の様子】



## 【保護者の皆様へ】

7 月 17 日（木）午後と 18 日（金）には保護者懇談会があります。短い時間ではありますが、どうぞ、よろしくお願いいたします。

個々の進路実現を果たすには、学習面はもとより、生活面、精神面でのサポートが不可欠なものとなります。最後までお子さまの持てる力を信じ、ご家庭とのつながりを密にして、常に寄り添っていきたいと考えております。何かございましたら、遠慮なさらずに学校までご連絡くださいますよう、よろしくお願いいたします。（学校 0761-21-8545）



Keep smiling, keep shining!

笑顔をやさず、輝き続ける生徒の活動を毎日更新中

小松明峰高校