

3年学年通信

石川県立金沢錦丘高等学校
令和6年 10月号

高校生活もあと少し。今が一番伸びるとき！

入学式、修学旅行、球技大会、最後の文化祭と数々の学校行事を経て、本格的に始めた受験勉強も、いよいよ後半に差し掛かりました。10月10日には共通テストまで100日となります。気が急ぐ人もいるかもしれませんが、ここからは体調管理もしながら、二次試験対策も同時進行して「肅々と」「バランスよく」取り組んでいきましょう。

今月は模試が3回あります。模試は目標の検討と計画の微調整の材料として活用するためのものです。単に「力試し」をして、判定結果に一喜一憂するものではなく、自分の能力や特性を分析し、自己修正をするトレーニングとして模試を捉えることが大切です。模試を受けることによって自分の強みはどの分野なのか、客観評価から修正点を見出したり、模試を本番の予行演習として時間配分の感覚を掴んだり、効率的に進める順番を探ったりといったシミュレーションをするのも効果的です。復習する際には、なるべく模試の記憶の残っている48時間以内が良いそうです。後回しにせず、優先的に取り組みましょう。

残りの半年間で出来ることは限られていますが、これからが一番伸びるときです。最後の半年間に不可欠なことは、「自信を持つ」ことです。沢山の人の影響を受けて知識や考え方を手に入れてきたみなさんは、既に第一志望校に挑戦するための準備が整っています。不安な気持ちが押し寄せた時は、これまで錦丘で出会った人のことを思い返してください。友人、先輩や後輩、担任の先生(元を含む)、教科担当の先生、顧問の先生…皆あなたを応援しています。錦丘での学びに誇りと自信を持って、強い気持ちで突き進んでいきましょう。

★ 10月の予定

月	火	水	木	金	土	日
9/30	10/1	2	3	4	5	6
	2学期中間試験					
				全統記述模試		
7	8	9	10	11	12	13
			共通テスト100日前 ワックスかけ			1フロ使用不可
				ベネッセ駿台記述模試		
14	15	16	17	18	19	20
スポーツの日				志望校別集会		
21	22	23	24	25	26	27
				ベネッセ駿台共通テスト模試		
28	29	30	31	11/1	2	3
		振り替え休日 (11/2分)		いしかわ教育ウ ィーク(~7日) 冬服衣替え	月曜授業 教育講演会 (午後)	文化の日

おすすめストレス解消法

① ノートに不安やイライラを書き出してみる

⇒言語化することによって不安点やイライラを客観的に見ることができ、ストレス要因を排除するための解決策が浮かんでくることもあります。

② 睡眠時間をしっかり確保する

⇒眠れないのに無理やり眠るのは難しいので、布団に入る1時間~2時間前には食事と入浴を済ませたり、起床と就寝の時間を統一したりして質の良い睡眠が取れるように工夫をしてみましょう。

③ 運動をしてリフレッシュをする

⇒適度な有酸素運動により、ストレスを感じている脳の働きを抑えて不安を和らげるセロトニンの生成が行われ、さらには集中力が高まるといった効果があり、学習効率的にもとても良いと言われています。

④ 家族や友達とコミュニケーションを取る

⇒家族や親しい友達とコミュニケーションをとることでストレス発散の効果があり、また辛い気持ちや不安なことを相談できるといったメリットがあります。

⑤ 生活習慣や食生活を見直してみる

⇒食事は生活習慣を整えるといった意味で非常に重要です。生活習慣が乱れるとストレスが溜まる原因になります。決まった時間に食事をきちんと取りましょう。

(参考:学研オンエア <https://gakkenonair.gakken.jp/column/stress-entranceexamcandidate/>)

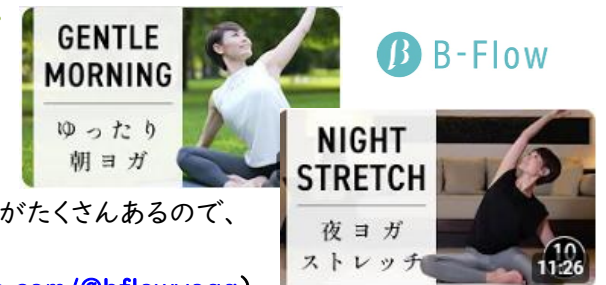


ちなみに私の場合は・・・

4月の学年集会でも言っていたように、担任団でも複数の方が二羽主任の勧めでヨガをしています。

私(板谷)はYouTubeのB-Flowというチャンネルで、毎日朝ヨガ・夜ヨガを行っています。5分~30分の動画がたくさんあるので、気分や時間に合わせてやってみませんか。

(<https://www.youtube.com/@bflowyoga>)



★ 10月進路関係行事

全統記述模試	10月4日(金) 2学期中間テスト後 数Ⅱ・数Ⅲ 13:30-15:30
	5日(土) 8:25-16:05
ベネッセ駿台記述模試	11日(金) 数学Y・Z 15:30-17:30
	12日(土) 8:25-16:05
ベネッセ駿台 共通テスト模試	24日(木) 15:40-16:50
	25日(金) 16:25-17:35
	26日(土) 8:25-16:30

★ 志望校別集会

10月18日(金)7限 LH ①難関大 ②4年制大学 ③就職/専門学校など ④海外進学
4つのグループに分かれて、今後の過ごし方について集会を行います。