

3年学年通信 5月号

石川県立金沢錦丘高等学校
令和7年度



1つ1つを大切に

4月11日(金)に学年全体でオリエンテーションをしました。「強い思い」、「継続した努力」、学年目標 MVP「Mission in heart 心に志をもつ」「Vision in sight 目標を持ち続ける」「Power in motion 動け」等のメッセージが3年生へ贈られました。それぞれの進路を目指し、日々邁進する姿を本当に頼もしく思います。

また、5月～6月には高校生最後の総体・総文があります。ぜひ、部活動の最後の大会に向けて、万全の状態当日を迎え、全力を出し切ってください。完全燃焼することが気持ちの切り替えをスムーズにし、次への推進力となります。これから迎える行事は、1つ1つどれもが高校生活最後の行事です。1つ1つに心を込めて全力で取り組んでいきましょう。その積み重ねが、大きな力となります。

～5月の予定～

月	火	水	木	金	土	日
5	6	7	8	9	10	11
吹奏楽部 定期演奏会		50分	50分	50分 ポキャチャン 前期生徒総会(7限)	月曜授業 公開授業(5限)	
12	13	14	15	16	17	18
50分 卒アル撮影 (学校生活全般)	尿検査1次2次 卒アル撮影(個人)		卒アル撮影(個人)			
19	20	21	22	23	24	25
代休	ポキャチャン(英Ⅲα) (20～23日)	3年内科検診① 午後	3年内科検診② 午後	総体総文壮行式 (7限)		
26	27	28	29	30	31	6月1日
		尿検査2次	県総体 (陸上～31日)			
2	3	4	5	6	7	8
			県総体 (～8日)			

3年生 初遠足 4.28(月)金沢城公園



当日は、天候に恵まれ皆で金沢城公園を目指し歩きました。到着後は、クラス集合写真を撮影し自由行動、昼食となりました。その後、学年全体でレクリエーション(ムカデ競争、王様探し)を行い大いに盛り上がりましたね。3年生にとって初の遠足は、とても思い出に残る行事となりました。

メンタルについて

「あなたはメンタルが強いですか。」と聞くと手を上げず「メンタルが弱いと思う人。」と聞くと、多くの人が手を上げます。その理由を聞くと数多くの経験の中から、ある1つの失敗やミスを大きく受け止め、自ら「私はメンタルが弱い」と思い込んでいるのでした。うまくいっていることや、できていることにほとんど意識が向いていないのです。人は「成功と失敗」の両方から学ぶことができる力をもっていますが、このメンタルが弱い方に手を挙げた人達は「失敗＝完璧にできなかったこと」「成功＝完璧にできたこと」という「先入観や認知」にとらわれているようです。

私たちは、「先入観や認知」を変えることで入ってくる情報をコントロールできます。ネガティブをポジティブに強制的に変換するのではなく、情報の入り口から変えることができるのです。このようにメンタルは「強い、弱い」があるのではなく、情報の意味付けの違いだけなのです。

これから、いろいろな場面で自分と向き合うことがあると思います。その際、情報の入り口から変えてみると上手くメンタルをコントロールできるかもしれません。