

# 3年学年通信

石川県立金沢錦丘高等学校  
令和7年 10月号



## 「深まる秋、深まる努力」

朝晩の風が涼しく、過ごしやすい季節になってきました。本格的に受験勉強を始めてしばらく経った頃だと思いますが、頑張っている今この瞬間がつらいと感じている人も多いでしょう。思うように成績が伸びず、不安や焦りに押しつぶされそうになる日もあるかもしれません。でも、特に現役生はここからが伸びる時期です。最後まであきらめずに努力を続けた人が、「なりたい自分」に近づく春をつかみ取ります。今の我慢や苦しさは、決して無駄にはなりません。むしろ、それを乗り越えた経験こそが、これからの人生の支えになります。

谷川俊太郎さんが昨年秋、亡くなる直前に遺した詩「感謝」には、日々の当たり前に見えることへの感謝が綴られています。勉強できる環境、支えてくれる人たち、そして挑戦できる今という時間も、実はとても尊いものです。つらい今を乗り越えた先に、きっと「ありがとう」と言いたくなる日が来ます。その日のために、もう少しだけ踏ん張ってみましょう。春は、必ずやってきます。

感謝  
谷川俊太郎

目が覚める  
庭の紅葉が見える  
昨日を思い出す  
まだ生きているんだ

今日は昨日のつづき  
だけでいいと思う  
何かをする気はない

どこも痛くない  
痒くもないのに感謝  
いったい誰に？  
神に？

世界に？ 宇宙に？  
分らないが  
感謝の念だけは残る

## ～10月の行事予定（今後、予定の変更・追加があり得ますので注意してください）～

月	火	水	木	金	土	日
		1 中間試験②	2 中間試験③	3 中間試験④ 全統記述模試①	4 全統記述模試②	5
6	7	8 ワックスがけ	9 球技大会 (7限)	10 ベネッセ駿台 記述模試①	11 ベネッセ駿台 記述模試②	12
13 スポーツの日	14	15	16	17 志望別集会 (7限)	18	19
20	21	22	23	24	25	26 金沢マラソン
27	28	29	30 ベネッセ駿台 共通テスト模試①	31 ベネッセ駿台 共通テスト模試②	11/1【授業日】 教育講演会 (午後) 完全冬服	2 ベネッセ駿台 共通テスト模試③

## ★10月進路関係行事

(1)模試の日程（※時間は目安です。受験科目によって開始・終了が異なります。）

① 10月3日(金)、4日(土) 全統記述模試  
3日(金) 12:30～14:30  
4日(土) 8:25～16:05

② 10月10日(金)、11日(土) ベネッセ駿台記述模試  
10日(金) 15:30～17:30  
11日(土) 8:25～16:05

③ 10月30日(木)、31日(金)、11月2日(日) ベネッセ駿台大学共通テスト模試  
30日(木) 15:40～16:50  
31日(金) 14:45～17:35  
2日(日) 8:25～16:30 **(注意: 11月1日(土)は授業日です)**

## (2)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海外留学

4つのグループに分かれて、心構えや今後の過ごし方について集会を行います。自分の志望に応じた講演になるため、今抱えている不安や悩みによりアプローチする内容を聞くことができ、モチベーションアップにつながるでしょう。

## ★正しく「呼吸」をしていますか？

このタイトルを見て、生きているのだから当たり前じゃないか、と思いますよね。しかし、専門家によると、「本当の呼吸」ができていない人はほとんどいないのだそう。呼吸という言葉は、「息を吐いてから吸う」という意味。では一度、深呼吸をしてみてください。まず息を大きく吸おうとしませんでしたか？それだと「深吸呼」です。息を吸おうとしているうちは、呼吸は満足にできていません。息をすべて吐き切れば、空気は自然と入るもの。息を吸いたくなるのは、息をきちんと吐き切っていない証拠です。息を深く吐くことを習慣にしていると、心身をコントロールしている自律神経が整いやすくなります。普段無性に感じてしまうイライラも、消えますよ。

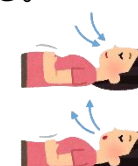
浅い呼吸がクセになったり、心身の緊張が続いたりすると、インナーマッスルを中心とする体幹の筋肉はお休みしている状態になります。適切な深い呼吸によって体幹を刺激すると、サボっていたインナーマッスルが活性化。基礎代謝が上がり、無駄な体脂肪が燃えて、なんと全身が絞れるのだとか。また勉強中はどうしても座っている時間が長く、すると姿勢が悪くなり、腰痛、肩こり、首こりが生じてしまいます。体幹が安定するとカラダのブレが減り、疲れにくくなるメリットもあります。

さあ、今日から息を深く吐いて、穏やかな気持ちで学習に向かいましょう！

## 適切な呼吸のポイント

- 1 鼻から息を吸い、口から吐く(鼻から吐ける人は、鼻から吐く)。
- 2 息をたっぷり吐いて肋骨を下げ、胸とお腹をフラットにする。
- 3 吐くときも吸うときも、胸とお腹がシンクロして動く。
- 4 息を吐く・止める・吸うの割合は「3:1:1」を基本とする。
- 5 呼吸数を1分間に6回以内にとどめる。3回前後が理想。

※仰向けだと姿勢が安定しやすく、やりやすい！



(参考:『Tarzan 特別編集 体幹 呼吸 横隔膜』 マガジンハウス)

先日、「気功」の体験教室に行ってきました。初めはなんだか胡散臭いな～と思っていたのですが…やってみると、とてもリラックスできました。気功も「身・心・息」を大切にする方法だということで、身体と心、呼吸はつながっているんだと改めて実感しました。(作田)