

# 3年学年通信

石川県立金沢錦丘高等学校  
令和7年 11月号



## 「練習を本番のように。本番を練習のよう」

この言葉はスポーツの世界でもよく耳にする格言ですが、私は受験に対してみんなが真剣になりだす今の時期に、毎回受験生に対してかけている言葉です。

今月1日時点まで、共通テストまで残り77日。定期試験はあと1回、模試も残すところ2回となりました。10月からは本番同様に教室の時計を外していますが、その他本番を想定した工夫は各自でできていますか? 例えば、マークシート用の鉛筆や消しゴムを使ってみる。休み時間の過ごし方(水分補給や会話の内容)を意識する。開始チャイムが鳴るまでの集中力を高めるルーティンを作るなど、細かな部分にも工夫の余地はたくさんあります。部活動の大会経験者は特に理解できると思いますが、練習できないことは本番でもできません。受験も同じです。定期試験や模試で緊張感のない人は、受験本番の独特の雰囲気にのまれ、実力を発揮できないものです。「まだ本気を出していないだけ」と言い訳しているうちに、「本気が出せなくなる」ことのないように、普段から本番を意識して過ごしてみましょう。受験は、ただの試験ではありません。これまでの努力や悩み、夢や不安がすべて詰まった「人生の節目」です。だからこそ、今の一瞬一瞬が大切です。模試で悔しい思いをした日も、眠い目をこすって机に向かった夜も、すべてが君の力になっています。本番で「やりきった」と胸を張れるように、今日という日を丁寧に過ごしてみてください。誰かのためじゃなく、自分のために。その積み重ねが、きっと未来を変えてくれます。

## 11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
				<div style="background-color: yellow; padding: 2px;">1 【授業日】</div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">教育講演会 (午後) 完全冬服 学校公開</div>	<div style="background-color: yellow; padding: 2px;">2 ベネッセ駿台 記述模試③</div>	
3	4 振替休日 (11/1分)	5	6	7 学校公開 ここまで	8	9
10	11	12	13 50分授業 全統プレ共通 テスト模試①	14 50分授業 全統プレ共通 テスト模試②	15 全統プレ共通 テスト模試③	16
17 50分授業	18 50分授業	19 50分授業	20 50分授業	21 50分授業 後期生徒総会 (7限)	22	23 勤労感謝の日
24 振替休日	25 50分授業	26 学年末試験①	27 学年末試験②	28 学年末試験③	29	30

## ★志望校集会が行われました!

10月17日(金)7限 LH ①難関大 ②4年制大学 ③就職/専門学校など ④海外留学の4つのグループに分かれ、心構えや今後の過ごし方について集会を行いました。同志と共にこの時期に取り組むべきことを確認し、目標達成への決意を新たにしました。



## ★11月行事

- (1) 11月1日(土)いしかわ教育の日(いしかわ教育ウイーク 11/1~11/7)日程  
月曜授業 1~4限(1,2限 45分、3,4限 40分授業) **\*正装(ブレザー・ネクタイ)**  
10:30~11:10 3限目授業 \*会場準備 34・35H(31・38H 自習)  
11:20~12:00 4限目授業 \* // 32・33H(36・37H 自習)  
12:00~12:40 昼食  
12:40~13:10 生徒移動(12:40 高3年(31Hから)中央階段→中学校棟→第一フロア前出入口)  
13:10 生徒・教職員着席完了・諸注意後講師入場(保護者は随時)  
13:15~14:35 講演「金メダリストから学ぶ 夢をかなえる3つの法則」飯山 晃郎(じろう)氏  
14:35~14:45 質疑応答  
14:45~14:50 お礼のあいさつ(森校長)、花束贈呈(後期生徒会長)  
14:50~ 講師退場後、生徒移動(教室へ)\*会場片付け 36・37H  
15:00~ 3年 終礼、掃除、放課

## (2) 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 数学①(数学I・A)  
31日(金) 14:45~16:15 国語 16:25~17:35 数学②(数II・B・C)  
11月2日(日) 8:25~16:30 (注意:11月1日(土)は授業日です)  
② 11月13日(木)~15日(土) 全統プレ共通テスト模試(リスニングはICプレーヤー使用)  
13日(木) 1~2限 50分 10:40~16:30 (問題は回収)国 数① 数② 情報  
14日(金) // 10:40~16:45 ( // )英 リス 地歴公 理  
18日(火) 7限 自己採点

## ★おすすめのストレス解消法

冬至が近づき、日照時間も短くなるこの季節。なんとなく気分が沈みがちで、勉強ばかりの毎日にストレスをため込んでいませんか? そんなときこそ、ちょっとした行動で心と体をリフレッシュすることが大切です。結果的に、勉強の効率もぐんと上がります。  
① ノートに不安やイライラを書き出してみる  
② 睡眠時間をしっかり確保する  
③ 運動をする  
④ 家族や友達とコミュニケーションを取る  
⑤ 生活習慣や食生活を見直してみる など、いろいろあります。

私(板谷)自身は、毎日朝ヨガ・夜ヨガを続けています。インターネットには5分から取り組める動画も豊富なので、無理なく続けられます。気分転換に、ぜひ試してみてください。