

# 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。本番を練習のように」

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のにまれ、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よう。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。誰かのためではなく、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
					1【授業日】 教育講演会 （午後） 完全冬服 学校公開	2 ベネッセ駿台 記述模試③
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て、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（いしかわ教育ウィーク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 暁郎（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。