

相馬市立中村第一中学校だより



# 螢雪の功

令和7年2月10日発行

文責 高瀬 永志

最強寒波に見舞われ、相馬でも雪が降りました。今年は特に寒い日が続いていますが、立春が過ぎ、朝の日差しには少しづつ暖かみを感じます。今週は1、2年生は学年末テストがあり、3年生は県立高校前期選抜まであと1ヶ月をきりました。出願が終わり、志願倍率が発表になって、受験生はいよいよ最後の追い込みといったところです。実力テスト等の中学校で受けるテストは終わりましたので、自分に合った入試対策を進めることができ一番です。過去問などを使って、同じ試験時間でリハーサルすることも有効です。これからは新しい教材ではなく、今まで自分が勉強してきた教材やノート、テスト問題などを反復して学習することがお勧めの勉強法です。**精神的なプレッシャーや不安**と戦うことになるかもしれません、はねのける工夫を考え乗り越えることで、自分自身が成長することにつながります。保護者の方々も、そんな**子ども達の挑戦**を見守ってください。

次に受験前のお子さんやその家族にむけて参考となるお話を掲載します。進級を前にした1、2年生にも役立つヒントになれば幸いです。



## 自分でコントロールできることに集中する

**不安**には3つのパターンがあるそうです。1つ目は、**過去**の失敗をくよくよ思い出すこと。しかし、過去のことは変えられないので、過去を教訓として受け止めて次に生かすことが大事です。2つ目は、**未来**のことをあれこれ考え、不安になること。例えば「苦手分野の問題が出たらどうしよう」「当日お腹が痛くなったらどうしよう」などと想えることです。未来のことは誰にもわかりません。その心配によって行動力が妨げられることが損失です。3つ目は、**今の自分**に自信がないと感じること。「自分には根気がない」「自分は緊張に弱い」など、自分の弱点ばかりに目が行きがちです。しかし、人は誰でも得意なことと苦手なことを持っています。自分の弱点にとらわれすぎると、自分の良いところを見失ってしまいます。過ぎ去った過去は変えられませんし、未来に起こることは今心配しても始まりません。また、現在の自分の弱点について考えることは試験が終わってからでもできます。大切なのは、「**今、自分の力でできること**に集中することです。

東京オリンピックのサーフィン競技で銀メダルを獲得し、パリ五輪にも出場した五十嵐カノア選手は、新型コロナウイルス感染症拡大のために東京オリンピックが1年延期になったとき、次のような言葉を残しています。「サーフィンは海との戦いでもあるし、プレッシャーやほかの選手との戦いでもある。**自分がコントロールできることは準備しかない**」

1日24時間は誰に対しても平等に与えられている時間であり、「今日、これから的时间」は自分の力でコントロールすることができます。それをいかに有効に使い、納得のいく時間にしていくかが大切なのだと思います。

ご家族の皆様にとりましても心が波立つ時期かと思いますが、不安や心配、緊張等の気持ちは伝染しやすいものです。こんな時こそ**ポジティブな言葉**をお子様にかけてください。また、今できる準備として、**栄養と睡眠**をしっかりと、規則正しい生活習慣を継続することが大事ですので、ご協力をお願いします。



## 次期生徒会役員選挙戦が始まる

2月18日が投票日となる令和7年度生徒会役員選挙が公示され、各役職の立候補者が出揃いました。先週金曜日の朝の昇降口で、立候補者が投票を呼びかけるあいさつ運動を行なっていました。1、2年生から多くの立候補者が立ち上がり、投票により決まるポストが4つもあります。その積極性に頼もしさを感じます。年度も生徒会が主体となって活発な生徒会活動を行い、学校生活をより良いものにしてくれました。先輩方の行動力や思いを引き継ぐ次期生徒会にさらに期待が高まります。

## 今週の予定

2月10日（月）テスト前部活動中止（～13日）

11日（火）建国記念の日

12日（水）PTAあいさつ運動 7:30～

13日（木）学年末テスト（1, 2年） 13:10 放課（全学年）

14日（金）学年末テスト（1, 2年）

バイキング給食（3年）**お弁当の日（1, 2年）**



