

## 3 年生は仕上げを 1・2 年生は学年の集大成を

### 全学年で中学校生活の振り返りをしよう

3 年生の皆さんは、いよいよ受験に向けてのラストスパートです。それとともに中学校生活そして義務教育も仕上げの時期となりました。また、1・2 年生の皆さんも、各学年の集大成の時期となります。

次の話を参考にし、中学校生活を今一度考え・振り返ってください。

スポーツの世界では、日本中の期待を一身に背負うという大きなプレッシャーの中で、見事に自分の力を出し切った選手たちが多くいます。

プレッシャーに負けない人たちは、どんなトレーニングをしているのでしょうか。2008 年、北京オリンピックの水泳競技で大活躍した北島康介選手のメンタルトレーニングを担当した、脳神経外科医・林成之教授の「勝負脳」について紹介します。

人間の体は、脳からの命令で動きます。この命令がしっかり伝われば 100%の力が発揮できるのですが、不安や心配事があるとうまく命令が伝わりません。逆に集中力を高めることで、自分が思っていた以上の力を発揮できることもあります。

「勝負脳」の鍛え方は次のとおりです。



#### 1. 否定語を使わない

「しんどい」とか「もう無理」というような否定的な言葉やネガティブな言葉を使うと、意欲が低下し、脳が活性化しなくなって脳の働きの効率を悪くしてしまいます。

#### 2. 素直であること

素直な性格は「集中できる力」を生み出します。勝負の場面では集中することで一切の迷いなくなるため、実力以上の力を発揮できるようになります。

#### 3. 目的と目標を区別すること

目的とは最終的に到達したい成功イメージ、目標とはその目的を達成するための具体的な行動です。1つの目的を達成するためには、いくつもの目標を掲げて、その具体的な解決法を実行する必要があります。そして、目的を達成するまで全力でやりきる。それが成功するための秘訣です。

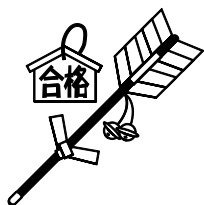
つまり、「勝負脳」というのは、プラス思考で物事が考えられる人の脳です。

スポーツの世界では、メンタル面が大きく勝負を左右するので、「勝負脳」を鍛え、活躍している選手が多くいます。

1・2 年生の人も、3 月初めに今年度のまとめとなる学年末テストがあり、部活動で頑張っている人は、これから大きな大会に向けての予選が始まっていきます。日々の学習、練習にしっかりと取り組むとともに、本番で 100%以上の実力が発揮できるよう「勝負脳」を鍛えてください。

さらに、人に感謝したり親切にしたりすることで、自分に自信が持てるようになる物質が体の中で作り出されることもわかっています。感謝する心・親切にする心が脳を活性化し、スムーズな脳の働き、体の動きを生み出します。

3 年生の皆さん、試験の日の朝、家を出るときには、家族に感謝の気持ちを伝えて試験に臨みましょう。



さらにある高校の校長先生がよく言っておられた、次のようなお話があります。

「統計的に見たら、中学校時代に4教科(美術・技術家庭・体育・音楽)の成績の良い子どもは高校入学後、一段と成績が伸びる。4教科の成績が良い子どもたちは、普段の生活態度が良い。基本的生活習慣がしっかりしているから集中力もあり、学力向上につながるんだろう」というお言葉でした。

3年生は、いよいよ進路決定への本番が始まっています。

大阪府私学入学試験	2月10日(火)・11日(水祝)
公立特別入学者選拔出願	2月16日(月)昨年度よりオンライン
公立特別入学者選抜学力検査	2月19日(木)・20日(金)
公立一般入学者選拔出願	3月4日(水)昨年度よりオンライン
公立一般入学者選抜学力検査	3月11日(水)

私立高校の入学試験が10日・11日に迫りましたが、しっかりと準備ができているでしょうか。

私立高校の入試まで7日、公立特別選抜まで16日、公立一般選抜まで35日です。今からでも遅くありません。表題の言葉をもとに、今日から心を変えて、高校合格という運命を手に入れてください。

今からでも遅くありません。表題の言葉をもとに、今日から心を変えて、高校合格という運命を手に入れてください。

1・2年生 学年末テスト	1限	2限	3限
2月25日(水)	国語	社会	保体
26日(木)	数学	音楽	美術
27日(金)	理科	英語	技家

1・2年生のみなさんも、あと13日で今年度のまとめとなる学年末テストがあります。

部活動で頑張っている人は、これから大きな大会に向けての予選が始まっていきます。日々の学習や練習にしっかりと

と取り組むとともに、まず心を変え、行動が変わる。行動を変え、習慣が変わる。習慣を変え、人格が変わる。すべてが変われば、運命が変わります。素晴らしい未来を、自ら手に入れましょう。

#### 靴をそろえていますか

テストでつまらないミスをなくす早道は、靴をそろえて家にあがる習慣作りからです。  
(「脱いだクツがそろっているか」後ろを向いて確認する普段の生活の中での行動がテストの時にも見直すという習慣を作り、ミスを少なくしていくのです。)

## インフルエンザに警戒!!

全国的にインフルエンザが大流行しています。本校では、みなさんが気を付けてくれているので流行っている様子はありませんが、油断は禁物。近隣中学校では、学年休業や学級休業が行われています。感染拡大や予防のためにも、栄養・睡眠をしっかりとり、せっけんでの手洗い、うがいを心掛け、かぜ・インフルエンザ予防に努め、体調管理に気を付けてください。

新型コロナウイルスの対応も継続してお願いします。

