

## 体育祭終了。受験に向けて気力・体力の充実を！（3年生へ）

高校生活最後の体育祭が終了しました。完全燃焼できたでしょうか？天候にも左右され、練習時間が限られましたが、3年生らしい集中力を発揮し、競技も応援も一致団結して思い出に残る1日になったのではないのでしょうか。夏休みから準備を進めてきた応援団・パネル系の皆さんもお疲れさまでした。さあ、いよいよ受験に向けて、気持ちをしっかり切り替えていく時です。これまで以上に体調管理に気を配りましょう。特に「睡眠」は大切です。**睡眠が乱れると思考力・集中力・記憶力が低下**します。規則正しい生活を送り、気力・体力を充実させて、授業や朝課外・放課後自習に集中して取り組みましょう。先日はセンター試験志願票記入説明会も行われました。また、AO入試や公務員等の試験を受ける生徒は、いよいよ本番を迎えます。出願や受験等に関してはミスのないように、細心の注意を払ってください。



※ 「蛭雪時代」9月号を読んでみよう！「勝てるココロの鍛え方」が書いてあります。

*Kites rise highest against the wind – not with it.*

「風が一番高く上がるのは、風に向かっている時である。風に流されている時ではない。」

by Winston Churchill（ウィンストン・チャーチル）

### ～クラスの雰囲気づくりの重要性～

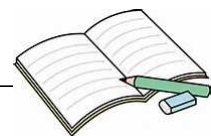
「志望校に合格する」という目標はみんな同じですが、入試の方法や時期は多様になるため、クラスの雰囲気がこれまでとは違ってくるのは当然のことです。勉強のつらさや合否の不安から、心が折れそうになることもあるかもしれません。しかし**合格までの道のりがつらいのは皆同じこと**です。頑張るクラスメイトの姿に励まされることもあれば、自分自身がクラスメイトのやる気を喚起する存在になるかもしれません。不安な気持ちを共有できれば、少しでも気持ちが軽くなるはず。 「受験は団体戦」という言い方をよく耳にしますね。「共に生きなん」の精神で、頑張り合える仲間がいることに感謝し、**クラス全員が団結して、進路目標の達成を目指してほしい**と思います。



「朝課外の遅刻・欠席」、「授業中の居眠り」、「教材等の忘れ物」はクラスの雰囲気を乱すことになりかねません。**周囲への気配りを忘れず、クラスでよい雰囲気を作っていきましょう。**

### ～最後まで粘り強くやり抜く力を持とう！～

アメリカのハーバード大学の面接の審査基準を知っていますか？ハーバード大学と言えば、世界大学ランキング上位の名門大学ですね。面接官はハーバード大学の卒業生が行うそうで、重要視しているのは、頭のよさよりも「**困難に挫けることなくやり抜く力**」だと聞いたことがあります。**何事にも耐え抜く人間力**を見ているのです。もちろん受験にも「**最後まで粘り強くやり抜く力**」が大切です。3年生になり、模試が続いていますが、頑張っているのに思うような結果が出ずに挫けそうになっている人はいませんか？模試は自分の得意な部分はもちろんですが、弱点分野を明確にするためのものでもあります。解けなかった問題としっかり向き合い、最後まで粘り強く復習して弱点を補強していきましょう。



「君の思いは必ず実現する」（稲盛和夫氏著）より

勉強でも仕事でも、少し努力をしてうまくいかないと、そこで諦めてしまう人がいます。それでは何も得られません。粘って粘って、これ以上は頑張れないというところまでやってみるのです。うまく行かない人ほど、いい加減なところで妥協し、後で「あの時もう少し頑張っていればよかったな」とよくよします。成功する人とならない人の差は、実はここにあるのです。