

# みんな

## よくなれ

令和七年一月八日発行

29 回生通信  
第 48 号

### 運も実力のうちというけれど

五組担任 中島 健太郎 先生

二〇二五という数字は珍しい平方数ということもあり、特別なものを感じさせる数字です。何か大きな変革が起こりそうな、そんな一年が始まりました。受験に向かう人は特に、ゆっくりと過ごすことが難しくなりました。受験に成功を祈りながらお祈りしてききました。その際、受験生当時の自身のことを思い浮かべたのですが、本当にただ「第一志望の大学になんとか合格させてください」とのことしかお願いしていませんでした。そしてこう続きます。「一生分：は、やりすぎだけど、三年分の運をすべて使っても良いのでしょうか……」。

それは神様の力を借りても貸してほしいと願うことは少なかつたですが、受験生当時はなんとしてでも叶えてほしいという、何にでもする思いがありました。

受験には運が少なからず絡んできます。ちようど力を入れて勉強している内容が試験されるといふわかりやすいものもあれば、体調を崩さず受験できた、時間内に解ききることができた、こういったことも実は気づかないうちに運が良かった部分があるかもしれません。こうした運を本番に引き寄せるための手段の一つは、日頃からの行いや普段の考え方にあるのではないのでしょうか。

今年50・50を達成した大谷翔平選手が昔実践していた目標達成シートでは、「八球団からドラフト一位」という重要目標を叶えるための八つの具体的な行動計画には、「あいさつ」や「応援される人間になる」などの項目を記しています。メジャーで前人未踏のことに成し遂げたのは、日頃から挙げた具体的な行動計画を実践してきた成果なのでしょう。また、日頃の行いは神様が見ているのだと考えることもできます。徳を積むという言葉がありますが、善行を重ねれば、いざというときに物事が良い方向に進んだりするものです。ただ、徳を積むというのは善行をするということばかりではなく、感謝を忘れず、自分ができる勤めや当たり前のことを一生懸命にしているように、特別なことではなくても、今できることを一生懸命にいくことこそが運を呼び込む方法なのだと考える人もいます。

残りの学校生活も限られてきました。受験に向かう人は、合格に向けて懸命に過ごしていれば、きっと本当に大事なところで運が助けてくれるはず。最後の最後まで前を向いて、苦しんで乗り越えたこの経験は何事にも代えがたい宝となってくれることでしょう。受験を終えた人は、少しばかり勉強から遠のいてしまいがちです。大学0年生として、つけなければいけない力がまだまだあります。大学生活を楽しく充実させるために、残りの高校生としての期間を高校生らしく学びの多いものとしてほしいと願います。今の時間を、周りにいる人たちに大切にすることが、必ず将来、それぞれの道を拓く助けとなってくれると信じて。

### 応援メッセージ特集

#### 29 回生へ激励メッセージを寄せてくださった方

特別寄稿	PTA 会長 深澤 寿彦 様	PTA 副会長 小林 明子 様
総長 草部 浩一 先生	校長 泉村 靖治 先生	PTA 副会長 小林 明子 様
教頭 井上 新悟 先生	附属中学主任 清水 和憲 先生	校長 泉村 靖治 先生
元学年団 辻 美夕希 先生	元学年団 中野 雅志 先生	元学年団 中野 雅志 先生
附属の先生方(お名前五十音順)		
総務・英語 荒木 淳士 先生	講師・理科 井上 孔一 先生	講師・理科 井上 孔一 先生
二年・英語 馬竹 京子 先生	二年・国語 鹿山 洋一 先生	二年・国語 鹿山 洋一 先生
一年・国語 北川 友紀 先生	二年・数学 窪田 行博 先生	二年・数学 窪田 行博 先生
中学・地歴 末川 竜輝 先生	生支・体育 高見 知希 先生	生支・体育 高見 知希 先生
進路・情報 豊家 克彦 先生	生支・英語 田淵 大貴 先生	生支・英語 田淵 大貴 先生
生支・養護 玉田 典子 先生	講師・芸術 寺村 みどり 先生	講師・芸術 寺村 みどり 先生
生支・体育 長尾 満也 先生	生支・地歴 永禮 大夢 先生	生支・地歴 永禮 大夢 先生
生支・体育 野口 知沙 先生	進路・地歴 藤本 慎司 先生	進路・地歴 藤本 慎司 先生
生支・理科 船積 慶原 先生	講師・芸術 丸林 有香 先生	講師・芸術 丸林 有香 先生
進路・地歴 渡邊 弘年 先生	※「生支」は「生徒支援部」	※「生支」は「生徒支援部」
最後に学年団の先生		
一組・国語 田中 亜弥 先生	二組・理科 枝澤 由樹 先生	二組・理科 枝澤 由樹 先生
三組・地歴 本岡 柚希 先生	四組・英語 吉峯 旬作 先生	四組・英語 吉峯 旬作 先生
五組・数学 中島 健太郎 先生	副主・数学 古本 浩之 先生	副主・数学 古本 浩之 先生
主任・国語 川井 勝司 先生	※掲載順	※掲載順

悔いのないよう走り切れ!

29 回生の皆さん、いよいよ共通テストが迫ってきました。皆さんは、これまでの受験を経験しています。共通テストもこれまでの受験のように、自分がやってきたことを信じ、自信を持って立ち向かうことで実を結ぶと思います。

今、駅伝のシーズンですが、受験はゴールではなく、次の区間へタスキをつなぐ中継地点です。体調をしっかりと整え、悔いのないよう次のステージの自分へタスキをつなげてください。みんなが応援しています!

PTA 会長

深澤 寿彦 様

今日しかできない経験

皆さん、勉強を楽しんでいますか。苦しい辛いという経験は必ず後に感謝に変わります。楽しいという思いはますます喜びへとつながります。無限にある思考の中から勉強できること、喜びと感謝を選択し、自分の人生がより良い方向に進んでいることを信じて、今日しかできない経験をさせていたただけている有難さに気づいて毎日取り組まれてください。今コツコツとやっていることは心の自信となり、一生あなたを力づけてくれます。やりきってみてください。

PTA 副会長

小林 明子 様



今ならやれること

焦っているときは、心の中で大丈夫と呼びかけて自分を励ませよう。そう、時間はある。残りの一分でも、かなりのことができる。まずこの瞬間にできることを一つ完成しよう。単語を一つ、発音を一つ、公式を一つ。覚えたことを思い起こそう。その次に「ヒントは問題文に書いてある。気づいていないだけだよ。」と自分を励ませよう。この答えは合っているな、と信じられる答えが半分見つかっていったら、しめたもの。今の自分を信じてみよう。

総長

草部 浩一 先生



受験は、集中力

受験は集中力。受験時に自分を集中力モードに持っていく習慣が大切です。コツは、ルーティンです。本番の時に集中力を高めていく方法はいろいろありますので、自分に合う方法を持つておくことです。ちなみに私は本番でも普段の学習前と同じことをします。

日常から本番に近い環境をつくり、演習で力を100%発揮するトレーニングを行うことが効果的です。「ハートは熱く、頭はクールに」という状態で、本番までの学習を続けてください。

校長

泉村 靖治 先生



きつと大丈夫!

「難しい：わからない!」あなたがそう思う時、周りの受験生の多くがそう思っています。一旦深呼吸して落ち着いてください。見え方は変わってきます。きつと大丈夫! これまで精一杯準備してきたはず。自分に自信を持って一問一問確実に取り組んでください。

本番まであと少し。しっかりと食べて、しっかりと寝て、存分に自分の力を発揮するため体調を整えてください。みなさんの健闘を祈っています。

教頭

井上 新悟 先生



今頑張らないといつ頑張るんだ!

ちよつと前まで中学校で「体育大会頑張ろう」、「Lat Es 成功させよう」とか、高校に入ったなら「FS・CS どうしようか」、「高校では部活動どの部に入るうか」と言っていたと思ったらもう「大学受験」、「共通テスト」ですか。本当に光陰矢の如しですね。

今まで雨の日も暑い日も寒い日も頑張ってきたのだから大丈夫です!! きつと、たぶん、おそろく。自分を信じて全力で取り組んでください。吉報を待っています。

清水 和憲 先生





一年時学年団担任・英語科  
 最後はちゃんと休む  
 受験前、最後にできることは体調管理です。特に前日は、普段自分が必要とする睡眠時間を絶対に確保しましょう。知識を詰め込みたい気持ちとはとても分かりますが、睡眠は大敵です。特に、一日目の最後は「リスニング」。疲れたところに集中力を要すると思うので、たとえ緊張で眠れないことがあっても、とにかく体は休めておきましょうね。そして、試験開始直前は、深呼吸！大丈夫！やってきたことは決して無駄になりませんからね。



辻 芙夕希 先生

一年時学年団担任・地歴科  
 ラストスパート！  
 共通テストまであと少しですね。蒜山での30kmウォークを思い出してください。あの長い道のりを皆さんが最後まで歩き切ったように、試験もゴールに向けて一步一步進むことが大切です。途中で辛い期間があっても、あの日の自分を思い出せば乗り越えられるはずですよ。あの時感じた達成感を胸に、全力を尽くしてください。努力は必ず報われます。皆さんの頑張りが実を結ぶことを信じています。遠くからですが、心から応援しています

中野 雅志 先生

浪人時代に通っていた予備校の英語の先生の「絶対に気持ちで他の奴に負けるな！」ということばが今でも鮮明に記憶に残っています。大教室で一斉に発せられたことばではありましたが、私は入試会場で「よしよし」と気合を入れてはこのことばを思い出して自分を奮い立てていました。皆さんも受験へ向けて様々な励ましのことばをもらっていると思います。その「ことばの力」を信じて、自らの未来にむかって大いにはばたいてください！



総務部・英語科

荒木 淳士 先生

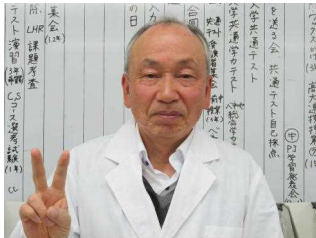
It is true that preparation is the key to success...  
 今からでもできる準備はあります。単語を1つでも多く覚える、間違えた問題をもう一度確認する、当日をイメージして不安要素を取り除く(服装、持ち物、会場への行き方)、体調に特に留意するなど。ですが、完璧な準備はなかなかできません。抜け漏れもあるし、体調も万全とは限らない。出題形式も変わっているかもしれない。当日になれば過去は気にせず、目の前の問いと向き合い、強かに先に進もう。



講師・理科

井上 孔一 先生

いよいよ本番です  
 ついに共通テストの日が近づいてきましたね。三年間で学んだことの基本的なことが、広く浅く試されます。あせらずに普段の模試と同じ対応をしたらよいと思います。解答に詰まったら次の問題に進んで、最後の問題まで手をつけるようにしましょう。後半にも易問があります。とにかく前日はよく寝るようにしましょう。万全の態勢で臨むことが一番です。健闘を祈ります。



二年生・英語科  
 試験会場でのおまじない  
 29回生のみんなは、三年生になってからどんな日々を積み重ねてきましたか。毎日不安を感じながらも、一生懸命に仲間と努力を重ねてきたのではないのでしょうか。後はもう自分を信じて、突き進むのみです。試験会場で緊張でいっぱいになったときは、胸に手を当てて、「どうせ、全ううまくいく！」と心の中で叫んでみてください。今までみんな、どうにか頑張って来たはずですよ。絶対に大丈夫。29回生のみんながベストを尽くせますように！



馬竹 京子 先生

二年生・国語科  
 ことばの力  
 浪人時代に通っていた予備校の英語の先生の「絶対に気持ちで他の奴に負けるな！」ということばが今でも鮮明に記憶に残っています。大教室で一斉に発せられたことばではありましたが、私は入試会場で「よしよし」と気合を入れてはこのことばを思い出して自分を奮い立てていました。皆さんも受験へ向けて様々な励ましのことばをもらっていると思います。その「ことばの力」を信じて、自らの未来にむかって大いにはばたいてください！



鹿山 洋一 先生

一年生・国語科  
 あつという間の三年間  
 いよいよ、共通テストの日がやってきました。はじめて附属高校で君達に出会ったときのことを思い出します。君達の学年には授業に行くこととはありませんでしたが、水泳部では一年生から3年間関わるのができました。私が水泳部を通して見てきた29回生の強みは、「粘り強さ」です。苦手なことでも、つらいことでも、一生懸命向き合ってきました。コツコツとあきらめずに努力してきた自分を信じて最後まで走り抜けてください。そして、元気に再び登校してくれることを祈っています。



北川 友紀 先生

二年生・数学科  
 絆  
 先月、妻の実家の黒ラブラドルが14歳で亡くなりました。人間で言えば百歳を超える大往生です。この話で思い出したのが、二〇〇一年のセンター試験に出題された『デューク』という小説です。愛犬と飼い主の絆を描いた物語で、試験内容に関わらず心に残るテーマを教えてくださいました。生活と勉強がふとしたときにリンクすることがあります。この三年間の29回生の学校生活が必ず共通試験でリンクします。迷ったときは授業を思い出してください。友人や先生との絆が君たちを助けてくれるはずですよ。



窪田 行博 先生

中学校・地歴科  
 軌跡を信じる  
 カレンダーを眺めて、緊張が重なっていく感覚が苦しい時期だと思えます。ときには、模試の結果を思い出して落ち込んだり、他の人と勉強時間・量を比べて不安になったりすることもあるでしょう。大丈夫です。受験生である期間、皆さんは「できないこと」よりも、「できること」になったことの方が多いいはずです。誰が語ったか、『比較は喜びを奪う』という格言があります。確かな自分の軌跡を信じて、駆け抜けてください。



末川 竜輝 先生

生徒支援部・体育科  
 人事を尽くして天命を待つ  
 いよいよ皆さんにとって、一番の大勝負の日が近づいてきましたね。この日のために今まで多くの時間を勉強に費やしてきたと思います。職員室前や教室、図書室で勉強をしている姿に、日々感心していました。今までの頑張りには皆さん自身が一番わかっていると思います。「人事を尽くして天命を待つ」今までの努力してきた過程を自信に、焦らず、一問ずつ答えを導き出してください。悔いのない共通テストとなることを願っています。



高見 知希 先生

後記  
 16名の応援メッセージを掲載しました。29回生の皆さんからは、「こんな読んでいる場合じゃない！」という声が聞こえてきそうです。そうです。その通りです。今は、学年通信を読むよりも英単語を覚える方が大事です。それでも勉強に疲れたときに、一つでも二つでも応援メッセージを見ていただくと、リフレッシュできたり、勉強するモチベーションが上がったりするのではないかと思います。そして、応援を胸いっぱい感じてくださいます。次号では18名の先生方のメッセージを届けます。

今後の行事予定(3年生関連)

1月	6日(月)	共通テスト演習
	7日(火)	〃
	8日(水)	大掃除・LHR
1月	13日(月)	成人の日
	17日(金)	4限 共通テスト受験者集会
	18日(土)	共通テスト
	19日(日)	〃
	20日(月)	共通テスト自己採点寮生を送る会
	22日(水)	大掃除・ワックスがけ
	23日(木)	中学入試会場準備16時完全下校
	24日(金)	中学入試・生徒登校禁止
	25日(土)	〃
	26日(日)	国公立出願の三者面談
	27日(月)	3年生自主登校 国公立大学出願開始 ~2月5日まで 国公立出願の三者面談
	28日(火)	〃
2月	14日(金)	登校禁止 ~20日(木)まで
	17日(月)	高校推薦入試
	21日(金)	合格発表
	25日(火)	国公立大学前期試験
	26日(水)	〃
	27日(木)	卒業式予行 表彰式