



iDEA and LEAP (飛翔) の年来たり!

輝かしい日の出とともに(祥雲blog もご参照ください)2025 年が幕を開けました。明るい未来が保証されているかのように感じたのは我々年次団だけではないと思います。21 回生の皆さん、辛かった受験勉強ももうすぐ終わりです。ここまでやってこれたのは、・・・「おかげさん」(あいだみつおさんの詩集より)、感謝の気持ちをこれほど感じたことはなかったことでしょう。我々年次団も3月の国公立大後期まで諦めずに粘ることでよい結果を得られると信じて、1月の懇談、補習等を行ってまいります。保護者の皆様方、合格証書を手に取るまでが受験ですのであと少しのバックアップ(体調への気配り、心遣い)をお願いいたします。



年次団から新年のご挨拶

3回目の新年のご挨拶ですが、今年は今まで以上に気を引き締めている年次団から熱いエールを送ります。

主任 U.M

新年あけましておめでとうございます。いよいよ勝負の年ですね。これまでの努力が実を結ぶ時が来たというのは、本当に素晴らしいことです。年末のプレテストでお話したように、「実力を付けること」と「実力を発揮すること」は別の側面があります。共通テストまでの期間、これまで培ってきた実力を最大限に発揮するために、以下の点を意識して調整していきましょう。

1. 体調管理: 万全の状態です試験に臨むために

- **睡眠:** 十分な睡眠は、体だけでなく脳のパフォーマンスにも大きく影響します。試験前日は特に、質の高い睡眠を確保できるように、就寝前の過ごし方(カフェインを避ける、リラックスできる環境を作るなど)を工夫しましょう。
- **栄養:** バランスの取れた食事は、集中力や記憶力を維持するために不可欠です。試験期間中は、特に朝食をしっかり摂るように心がけ、栄養バランスの良い食事を意識しましょう。
- **適度な運動:** 軽い運動は、血行を促進し、心身のリフレッシュに繋がります。適度な運動を取り入れることで、ストレスの軽減にも役立ちます。ただし、過度な運動は疲労の原因となるため、注意が必要です。

2. 精神面のケア: 不安をコントロールし、自信を持って臨むために

- **復習中心の学習:** 新しい問題に手を出すことは、不安を増大させる可能性があります。これまで学習してきた内容を丁寧に復習し、知識の定着を図ること

で、自信を持って試験に臨めるようにしましょう。

- **ポジティブな思考:** 不安や緊張を感じるのは自然なことです。しかし、過度にネガティブな思考に囚われると、本来の実力を発揮できなくなる可能性があります。「自分はできる」と信じ、ポジティブなイメージを持つように心がけましょう。
- **リラックスする時間を作る:** 試験勉強の合間に、リラックスできる時間を作ることは、心身のリフレッシュに繋がります。好きな音楽を聴いたり、軽いストレッチをしたり、自分なりのリラックス方法を見つけて、適度に休息を取りましょう。
- **周囲に相談する:** 不安や悩みがある場合は、一人で抱え込まずに、先生や家族、友人などに相談することもあります。誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になることがあります。

3. 試験本番に向けて: 最高のパフォーマンスを発揮するために

- **試験当日のシミュレーション:** 試験当日の時間配分や持ち物などを事前に確認し、シミュレーションしておくことで、落ち着いて試験に臨むことができます。
- **試験会場までの経路確認:** 試験会場までの経路や所要時間などを事前に確認しておきましょう。当日に慌てることがないように、時間に余裕を持って行動しましょう。
- **持ち物チェック:** 受験票や筆記用具など、必要な持ち物を事前にリストアップし、忘れ物がないように準備しましょう。

これらの点を意識して、体調と精神面を最高の状態に保ち、これまで培ってきた実力を十分に発揮できるよう、最後まで気を抜かずに調整していきましょう。応援しています。

副主任 M.C

明けましておめでとうございます。今年は、「乙巳(きのとみ)」で、これまでの努力や計画してきたことが実を結び始める年だと言われています。まさに 21 回生の年、「attainment」、達成の年がやってきました。皆さんの頑張りを近くで見えてきましたが、ここまでを振り返って「本当によくやった」、「つらい今を乗り切ろうとしている」ことがひしひしと感じられました。今を必死になれる人が、将来も必死になれる人であり、このあとの1, 2か月を間違いなく乗り切れる人です。様々なことを経験した高校生活も残りわずかとなりましたが、あと少し、熱く、必死にゴールへ向かって!

Strive for your goal!

年次付 U.C

皆さん、冬休みはどう過ごしましたか。自宅で改めて自分がしないといけないことに向き合えたかと思います。もうすぐ共通テストですね。自信の方がどうでしょうか。自信满满という人は少ないかと思いますが、不安になってしまうということは勉強している証拠です!問題がわからなかったら、「もうだめだー」ではなく、「今、わからないところがわかってよかった」とプラスの言葉を自分にかけてあげてください。



1組 M.T

明けましておめでとうございます。みなさん今年もよろしくお祈いします。今年へび年ですね。みなさんもへびのようににょろにょろと粘り強く成長できる1年にしたいものですね。それはさておき、先生が高校3年生だった時のセンター試験の話です。当時1番得意科目だった英語で大失敗しました。ここで点を取るんだと気負って開始の合図とともにページをめくると、その年の出題形式が予想されていたものと大きく変わっていたことに気づいて心を乱しました。「こんなはずじゃなかったのに」と思っているうちに試験時間が終わりました。一方で、国語では自分の過去最高得点を取ることができました。当時、国語に対して特に気負いはなかったので平常心でした。それが良かったんだと思います。大事なのは「いつも通り」です。ここまでしっかり勉強していれば「いつも通り」で結果はついてきます。本番まで「いつも通り」の日々を過ごし、気負うことなく心に余裕をもって本番に臨みましょう。国語の表紙を見たときは先生の3年間の小ボケの数々でも思い出して、一度肩の力を抜いてください。ちなみに先生のお気に入り「最もフィジカル」と「#八嶋無双」です。みんながリラックスして力を出し切れることを願っています。その先にはきっと明るい未来が待っていますよ。



2組 T.A

皆様、本年もよろしくお祈いします。今日は自分の受験時に思いを馳せてみました。自分の至らなさを目の当たりにしながら、刻々とすぎる時間への焦りとひたすら戦っていたことを覚えています。今思えば、一人机に向かってひたすら限界を超えていくあの時間は、自分の弱さと向き合うための修行だったようにも感じます。その経験が間違いなく今の私の核となっているからです。21 回生全員が自分と向き合い、やり切った先にそれぞれの場所で輝けますように。

3組 M.S

21 回生の皆さん、明けましておめでとうございます。みなさんにお会いできる日は何日あるのでしょうか？終わりを考えるとさみしいですね。でもさみしがっている暇はありません。最後の一日まで、一秒まで、一問まで粘りましょう。そして立派に卒業していきましょう。そんなことを思いながら、これから三者懇談に向かいます。そうです。オチはありません。オチない方がいいですから。今年も最後までよろしくお祈いします。

4組 Y.T

明けましておめでとうございます。いきなりですが、皆さんには、「ヒーロー」がいますか。しんどいとき、挫けそうになったとき、自問してください。「ヒーローだったらどうするかな」と。あなたのヒーローは幼少期に見たアニメの輝かしい主人公かもしれない。または、本で読んだ主人公を陰で支える縁の下での力持ち的存在かもしれないし、これまで実際に会った尊敬する人かもしれない。わたしのヒーローは父親です。高校時代までは大嫌いだった父への尊敬の念が年齢を重ねるごとに増しました。そう思い始めた自分のことも少し誇らしく思う、そんな山本崇史を今年もどうかよろしくお祈いします。

5組 N.R

明けましておめでとうございます。突然ですが理系のみなさん、ベンゼンの構造式はかけますか？これは、推薦入試の口頭試問で、私が受けた質問です。当時、緊張のあまり、「はい!」と言ってそのまま空中に指でかこうとして、後の黒板使ってね、と笑われてしまった記憶があります。

入試本番は、大なり小なり緊張するものです。だからこそ、『いつもどおり』が、安心感を与えてくれるのではないのでしょうか。いつも使ってるペン、いつも支えてくれるおうちの方、いつもの友人。いつもの日常が、君たちの力になることを願っています。

6組 D.H

新年あけましておめでとうございます。みなさんはどんな年末年始をすごしましたか？勉強に明け暮れた人も、ゆっくりと休んだ人もいろいろな思いの過ごし方をしたでしょう。人生の中でも、それだけ研鑽を積んだり、人に気を使いながら過ごしたりする年末年始は最初で最後でしょう。それだけのことをして得てきた力はきっと実を結び、結果となって表れてくるでしょう。高校生活もあとわずかです。後悔がないように、最後の最後まで走り切りましょう。

プレ共通テスト

去る 2024 年12月25・26日にプレ共通テストを行い、本番さながらの時間割と緊張感を体験しました。27日には国語、数学、英語の解説も行い、直前演習が終了しました。休憩時間の使い方、体調管理の大切さ、持ちものの確認ができたことで本番のイメトレができ、万全の態勢で挑めそうです。



各クラスから、今年の意気込みを一言で

(各クラス委員長・副委員長に協力依頼)

3-1

体重を卒業日から全員で、合計100kg



3-2

ついに共通テストがやってきます。不安が大きいです、21 回生というチームで挑めるアドバンテージを生かし、今まで努力してきた自分を信じ、最後まで挑戦したいです!

3-3

ずっと笑顔!!

3-4

試験当日に体調を崩さないように、早寝早起きを心掛けます。

3-5

自立する。

3-6

卒業まで高校生活を大切にしまかけます。



