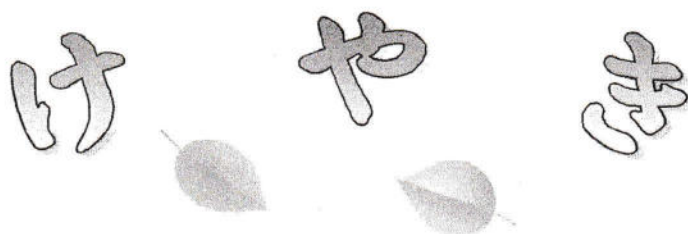


令和6年度



学校だより



発行

令和7年1月31日

No. 9

川崎市立南生田中学校

今年もよろしくお願ひします

生徒のみなさんは気持ちも新たに、希望に満ちた新年を迎えたのかと思います。

さて、みなさんにとって、この冬休みはどんなものだったでしょうか。たくさんの人に会えた、家族や友人とで出かけた、初詣に行った。お年玉をたくさんもらった（もうすべて使ってしまったということはないと思いますが…）

今年も私は年末は、おじさんがいろいろな場所で「腹が減った…」という番組を見ながら年を越しました。「ガス橋」という多摩川にかかる橋のたもとに初日の出を見に行き、南生田中学校の安全を願ってきました。

新年ということで、新しい目標を立てた人もいるかと思います。

今、3年生は本当に大事な時期を迎えています。夜を徹して勉強に励んでいる方も多いかと思います。

ここで考えてみましょう。学習（試験）だけではありませんが、「本番で力を出せない～」という経験はかなりの方が覚えがあるかと感じています。その原因に「プレッシャー」にあります。プレッシャーは失敗がゆるされない場面になると、脳に刺激を与え、生理反応を起こすことがあります。具体的には足や手が震えたり、筋肉の硬直、心臓のドキドキ、口が乾く、腹痛、トイレへ行きたくなったり……大切なことは、プレッシャーがどこからくるのか見分けること。外から来ているのプレッシャーなのか？心のプレッシャーなのか？それに対応する方法を見つけることが大事です。

外からのプレッシャー

いつもと違う場所、移動方法が異なる・悪天候・観客や聴衆がいるなどです。これに勝つには、プレッシャーを客観的にみて、「おおきたな！」と自分に言い聞かせたり、いつもと違う場所で練習や勉強をしたりして、あらゆる場所で心が動揺しない経験を積むことが大切なようです。

心の中からくるプレッシャー

これは「あきらめ」「怒り」「おそれ」。これに対応するためには、

- ・身体・姿勢をつくる→自然体・不動体
- ・心を鎮めるための呼吸法の実践、心を奮い立たせるための呼吸法の実践
- ・プラス思考の言葉を自分に語る（箱根駅伝の監督の言葉）

みなさんはきっと新年になって新たな目標を立てました。（今からでも）そしてそのために具体的な計画を立てるかかと思っています。ぜひ、外からのプレッシャー・心の中からくるプレッシャーに対応することを試してみてください。みなさんの願いが叶うことを期待しています。

2月の主な行事予定

3日（月）3学年後期期末テスト
14日（金）～18日（火）公立共通選抜
14日（金）学校運営協議会
19日（水）～1、2学年後期期末テスト
20日（木）3学年芸術鑑賞教室

26日（水）3学年卒業遠足
27日（木）後期生徒総会
28日（金）公立共通選抜合格発表日
自然教室前日指導
3月2日（日）～4日（火）1学年自然教室