



第31号

福井市川西中学校第3学年
令和8年1月8日発行



「マイナス思考は悪くない」～入試が目の前の皆さんに～

阪口 和彦

あけましておめでとうございます。

早いもので、いよいよ入試が目の前に迫ってきました。皆さんの今の気持ちはどうでしょうか。「一生懸命に準備したから、大丈夫。」というプラス思考の人。「やばい。焦る。不安だ。」というマイナス思考の人もいるでしょう。私自身は残念ながら、プラス思考にはどうしてもなれないです。無理！「大丈夫だ」と自分に言い聞かせても、最悪の場面が頭をよぎります。「プラス思考なんて無理！」というタイプでした。

以前、スポーツ選手へのメンタルトレーニングをしている人の話で印象に残ったことがあります。

「マイナス思考、大いにけっこうというのだ。というよりマイナス思考になれ」というものです。

大切な試合に向けて、「あの練習もやっておかなければ負けてしまう・・・」、「あの技術がまだ身につけていない。本番でミスるかも・・・」、「まだ課題が克服しきれしていない。このままじゃ・・・」などと自分に欠けているところが頭に浮かんで焦ってしまいます。でも、それがよいのだそうです。マイナス思考になって、自分の課題に向けてできる限りのことをやっていくことが大切なのだ。

ただ、このメンタルトレーナーの話には続きがあります。ここからが大事です。

試合当日の朝。ここで「マイナス思考」から「プラス思考」に転じる必要があるのだそうです。「今日の試合に向けて、やることはすべてやった。あとは今自分もっている力を出し切るだけだ。」と思うことです。プラス思考というより開き直りと言った方がいいかもしれません。私もこれならできそうです。

もう少しで入試の当日を迎える皆さん。

不安になるのはよいことです。まだできていないことを、不安に思うところを、時間が許す限りやっつけていきましょう。そして、入試の朝に、「自分はできることはすべてやった。たしかにこれまでの自分はサボったりして反省することも多いかもしれない。でも、もう今日は手持ちの力で戦うしかない。今日一日は自分のすべてを出し切ってこよう。」

皆さんには、そう思ってもらいたい。皆さんならきっと大丈夫！！皆でこの壁を乗り越えていきましょう。



東京 湯島天満宮にて

学習より

いよいよ新しい年を迎えました。今年は、受験の年でもありますが、卒業と高校入学という次のステージへつながる年になります。そんな新しい年のスタートである1月。それは、いよいよ受験の本番を迎えるということでもあります。準備は大丈夫でしょうか？

私立入試まで残り1か月を切りました。県立入試までは約1か月半。中には、今月中に入試本番を迎える人もいます。そんな1月の学習目標は「入試に向けた準備をしよう」です。それぞれが迎える『本番』に100%の力を出し切れるように、しっかりと準備をしていきましょう。

さて、11月に行われた学力診断テストが終わった後にこんな声を聞きました。「いつものテストより緊張した。いつも解けるような問題が解けなかった。」「ミスで点数を落としてしまった。もっと落ち着いて受けられればよかった。」

同じ思いを『本番』でしないためにも、頭、体、心のコンディションを整え、ベストな状態でその日を迎えられるようにしましょう。勉強も大事ですが、さらに日々の生活を整えることが大事です。そしてそれは、一朝一夕ではできないことです。しっかりと備えて受験本番に臨んでください！

生活より

1月の生活目標 「希望に満ちた生活をしよう」

今年度の年末年始は、いつもの冬休みとは違った落ち着かない日々でしたね。受験本番が迫り、緊張も高まっていることかと思いますが、今年も変わらず皆さんを応援しています。

さて、上記の『学習より』にも書かれているとおり受験を乗り切るためには、体と心のコンディションを整えることが重要です。以下の10項目をチェックして自身の生活を振り返りましょう。

- 1 朝は決まった時間に自分で起きている。(朝のスタートが一日を左右する)
- 2 朝食を毎日しっかりと食べている。(バランスの良い朝食が集中力を高める)
- 3 8:00までに余裕をもって登校している。(少し早めの行動が“吉”)
- 4 忘れ物をしていない。(忘れ物の原因をなくしていこう)
- 5 授業に集中している。(集中力は鍛えられる)
- 6 宿題以外の勉強を計画的に行っている。(自主学習もラストスパート)
- 7 テレビやゲーム、SNS等の時間を決め、守っている。(夢を叶えるための我慢)
- 8 夜は遅くとも12時までには寝ている。(いくら頑張っても寝不足は逆効果)
- 9 うがい、手洗いをしている。(感染症の予防も)
- 10 休みの日に起床時間、就寝時間が遅くなっていない。(せっかく作ったリズムを崩さない)

コンディションを整えるには受験前日や当日では到底間に合いません。1個でもできていない項目がある人は《今すぐ改善》です！せっかく積み上げてきた努力が、心身の不調が原因で無駄になってしまっっては泣くにも泣けません。万全のコンディションで、受験に挑みましょう。

○冬季の靴について

雪道のスニーカーは、足元が滑るなど危険だったり、靴下が濡れたりします。天候に合わせて、自分で考え履いてくる靴を選びましょう。

○登校について

送り迎えの車等で学校付近が非常に混雑します。校門付近の道路への駐停車、及び生徒玄関前の乗り入れは御遠慮ください。また、お子さんと迎えの時間や場所を事前に相談しておいてください。詳しくは、以前配付しました学校からの案内をご覧ください。(送迎をしていただくご家族皆さんにも周知をお願いします。)

1月の集金 1月の集金日は15日(木)となっています。

給食費 4,912円 (16回)

PTA 会費 500円 (11月分)

PTA 運営会費 1,000円 (11月分)

積立金 0円

★必要額が集まりましたので、1月からの積立金集金はいたしません。

教材費 4,838円

計 11,250円

保護者の声

- ・三者懇談が終わり、いよいよ受験期突入だなと親としても身が引き締まる思いになりました。あと2ヶ月半、悔いが残らないように全力で自分に向き合ってほしいです。全力でサポートします!
- ・自習や学習会など受験に向けてのサポートありがとうございます。寒い季節になるので体調に気を付けてうまくいくように見守りたいと思っています。
- ・入試本番まで数ヶ月となった今ですが、やらなければいけない課題が多すぎて、優先順位が付けられず悩んでいる事があります。冬休みも含めて入試までのやることリストを作成してみても提案しました。
- ・見ました。(複数)





日	曜日	授業予定						放課後 自習教室	給食	下校時刻 上:帯着離れし 下:帯着離あり	学年課題	行事予定など
		1限	2限	3限	4限	5限	6限					
1	木											元日
2	金											
3	土											
4	日											
5	月											
6	火											自習室解放
7	水											自習室解放
8	木	全校集会	国テ	英テ	数テ	ART	専門委員会	○	○	15:25	自主学习	授業再開 全校集会 発育測定 確認テスト 専門委員会
9	金	社テ	理テ				学活	○	○	15:25	自主学习	確認テスト
10	土										自主学习	
11	日										自主学习	
12	月											成人の日
13	火							○	○	15:25	自主学习	
14	水					道徳		×	○	14:25	自主学习(一週間分提出)	
15	木					ART	ART	○	△ (推薦・特色・ス ポ文受験者は 有給)	15:25	自主学习	推薦・特色選抜・スポ文選抜入試 集金日
16	金						学活	○	△ (推薦・特色選抜 有給有給)	15:25	自主学习	特色選抜入試(福商のみ) 栄養士訪問
17	土										自主学习	
18	日											
19	月							○	○	15:25	自主学习	
20	火							○	○	15:25	自主学习	私立推薦・スポ文合格発表
21	水					道徳		×	○	14:25	自主学习(一週間分提出)	職員会議 県立推薦・特色合格発表
22	木					ART	ART	○	○	15:25	自主学习	SC訪問
23	金						学活	○	○	15:25	自主学习	
24	土										自主学习	
25	日											
26	月							○	○	15:25	自主学习	私立高校入試1週間前
27	火							○	○	15:25	入試対策プリント(国)	
28	水					道徳		×	○	14:25	入試対策プリント(社) 自主学习(一週間分提出)	
29	木					ART	専門委員会	○	○	15:25	入試対策プリント(数)	専門委員会 SC訪問
30	金						学活	○	○	15:25	入試対策プリント(理)	
31	土										入試対策プリント(英)	

【2月の主な行事】

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 2(月)新入生学校説明会 私立高校一般入試 | 11(水)建国記念の日 |
| 3(火)私立高校一般入試 | 12(木)SC訪問 国立高専学力選抜入試合格発表 |
| 5(木)SC訪問 | 16(月)集金日 |
| 6(金)栄養士訪問 私立高校一般入試合格発表 | 18(水)職員会議 県立高校一般入試 私立合格者登校日 |
| 8(日)国立高専学力選抜入試 | 19(木)SC訪問 県立高校一般入試 |
| 9(月)福井南特別支援学校入試 2学期期末テスト(3年) | 23(月)天皇誕生日 |
| 10(火)横北特別支援学校入試 2学期期末テスト(3年) | 26(木)SC訪問 |

【保護者の皆様へ】

◎ご意見・ご感想をお書きください。(31号) 組 お子様のお名前()



こちらのQRコードから返信していただいてもかまいません →