

3年学年だより

藤沢市立長後中学校

2025年 1月31日 NO. 10

文責 公文（3学年主任）

～ラストスパートで重要なことは？～



公立高校入試まであと14日。ここまで、皆さんは本当に良く頑張ってきました。いよいよラストスパートです。ではこのラストスパートで重要なことは何でしょうか。ここから重要なことは、【自分の力を本番100%発揮する】為の準備だと思います。その為、体調面・精神面を安定させることが、とても重要となってきます。少しでも良い状態で皆さんが受検に臨めるように、今からでもできるメンタルトレーニングを紹介します。

まずメンタルが強い人とはどのような人なのでしょうか。

答えは、メンタルが強い人＝どのような場面でも自分の気持ちをコントロールすることができる人です。重要なことはコントロールです。つまりコントロールする練習さえすれば、今からでもメンタルを強くすることができる！！ということなのです！

皆さんはメンタルが強い方だと思いますか？弱い方だと思いますか？

ラスト2週間、勉強と同時にメンタルも鍛え、体調面（精神が安定すると同時に体調も良くなります）・精神面を万全な状態にして、本番に挑みましょう。

以下を参考にしながら取り組んでみてください。

①プラス思考：どのような場面でも前向きな気持ちでいられるようにする。

日々色々な『出来事』が起こります。

この『出来事』を自分の力でなくすことはできません。ただ、この起きた『出来事』をどう捉えるかは、自分の力で変えることはできます。日々の『出来事』をできるだけプラスに捉えるように意識しましょう。

②イメージトレーニング：成功できるというイメージを持つ

まずは良いイメージを意識し、ポジティブな言葉を自分自身に投げかけ続けてください。（心の中でもOK）潜在意識が変わっていき、ポジティブな思考が習慣となります。その結果、自分ために、積極的に行動していけるようになります。（プラス思考にもつながります）



③生活を整える：生活習慣の乱れは、メンタルに悪影響を及ぼします。

不規則な生活（睡眠不足など）は、ストレスが蓄積されて疲労を感じやすくなってしまいます。そうならない為にも、朝は決まった時間に起床し、夜はお風呂で温まり睡眠をしっかりとってください。



④リラクゼーション：緊張感を沈めて気持ちをコントロールする

勉強から離れる時間を作ることも大切です。リラックスできる時間を設けて気持ちを落ち着かせてください。結果的にメンタルをコントロールしやすくなります。

他にもありますが、まずはこの4つを意識してみましょう！あとは、前回の学年だよりでも伝えましたが、『凡事徹底』を最後まで貫けるかです！

皆さんにとって今の経験が将来必ずプラスになります！自分を信じて！FIGHT！

～保護者の皆様へ～

進路の手続きなど、ご理解・ご協力いただきありがとうございます。

ご不明な点がございましたら遠慮なく担任または学年職員までご連絡ください。

【ご案内】性教育講演会を2月21日（金）体育館（10：50～12：20）で実施いたします。保護者参観が可能となっております。参観の有無や詳細につきましては、2月初旬に学校メールでご連絡します。よろしくお願いいたします。

2月行事予定（長後中学校3年生）

日	曜	給食	予 定
1	土		
2	日		
3	月	○	☆月①～⑥ (放) 評議委員会
4	火	○	☆火①～⑥
5	水	○	水①～⑤ (放) 新入生保護者説明会
6	木	○	☆木①～④
7	金	×	☆金①②③・④学活（私立一般入試事前指導）
8	土		
9	日		
10	月	×	☆①学活（私立一般入試）
11	火		建国記念の日
12	水	※○	水①～⑤【給食注文を確認してください。】
13	木	×	木①②③・④学活（共通選抜事前指導）
14	金	×	①学活（共通選抜学力検査）
15	土		
16	日		
17	月	×	①学活
18	火	×	①学活
19	水	○	①②学活③集会④学活
20	木	○	①～④救命救急講習
21	金	○	①②卒業式練習③④性教育（保護者参観可）
22	土		
23	日		天皇誕生日
24	月		振替休日
25	火	○	☆①②卒業式練習③学活④学活（卒業遠足事前指導）
26	水	×	卒業遠足（富士急ハイランド）
27	木	○	①②卒業式練習③学活④学活（共通選抜合格発表事前指導）
28	水	×	①学活（私立推薦・専願の生徒のみ） 共通選抜合格発表

～今後の予定～

3月12日（水）

卒業証書授与式

