



「自律」と「自立」～勝負の日々～

学年目標として歩んできた言葉、「自律」と「自立」。同じ発音なのに意味が異なる「同音異語」ですが、このひと月半こそ、「自律」と「自立」が、本当の意味で問われるときです。

「自律」——自分を律し、自分の力で動くこと

やる気が出ない日、不安で手につかない日、焦って気持ちばかりの日。受験生であれば誰でも通る道です。でも、そんなときにこそ大切なのが「自律する力」です。自分で1日のスケジュールを決め、誰に言われなくても行動する。少し気持ちが乱れそうになったとき、自分で立て直す力こそが、これからの学力につながっていきます。9教科の授業、道徳、総合、係活動、当番活動。すべてが“学び”です。



「今日は何をするか」をしっかりと決めて、一つひとつ丁寧に積み重ねていきましょう。

「自立」——自分の未来に責任を持つこと

出願の準備は順調ですか？出願書類の作成・記入、郵送、受験料の支払い、面接や入試当日の交通手段の確認など、自分でやるべきことがたくさんあります。自分の将来に関わる大切な手続きです。分からぬことがあります。まずは自分で調べる、問い合わせる。時間に余裕を持って準備し、豪雨・豪雪など万が一のトラブルにも備える。“自分の人生は自分で切り拓く”という気持ちで、最後まで丁寧に向き合っていきましょう。



受験期こそ、学校で学ぶ意味

この時期、「学校の授業に出るべきか、それとも家で勉強に集中したほうがいいのか」と迷う人もいます。たしかに、時間の使い方は人それぞれ。でも、学校に来るからこそ得られるものがあるのも事実です。以下にその理由をまとめてみました。

学校に来る5つのメリット

① 学習リズムが崩れにくい【継続力】

- 登校や授業のリズムが、生活の軸になります。
- 「今日は少しだけ…」という誘惑を防ぎやすく、学習量を安定して確保できます。

② 集中力が高まる【環境の力】

- 教室は“勉強する場所”。スマホや布団といった誘惑が少なく、集中しやすい環境です。

③ 仲間の存在が支えになる【メンタル面】

- 不安になるのは誰でも同じ。近くに同じように頑張る仲間がいるだけで、「自分だけじゃない」と感じられます。

④ すぐに相談・修正できる【安心感】

- 分からぬ問題をすぐに仲間や先生に質問できる。

⑤ 本番に向けた練習になる【実戦力】

- 決まった時間に机に向かい、周囲の音がある中でも集中する練習ができます。
- 入試本番と似た環境で過ごすことは、大きな準備のひとつです。

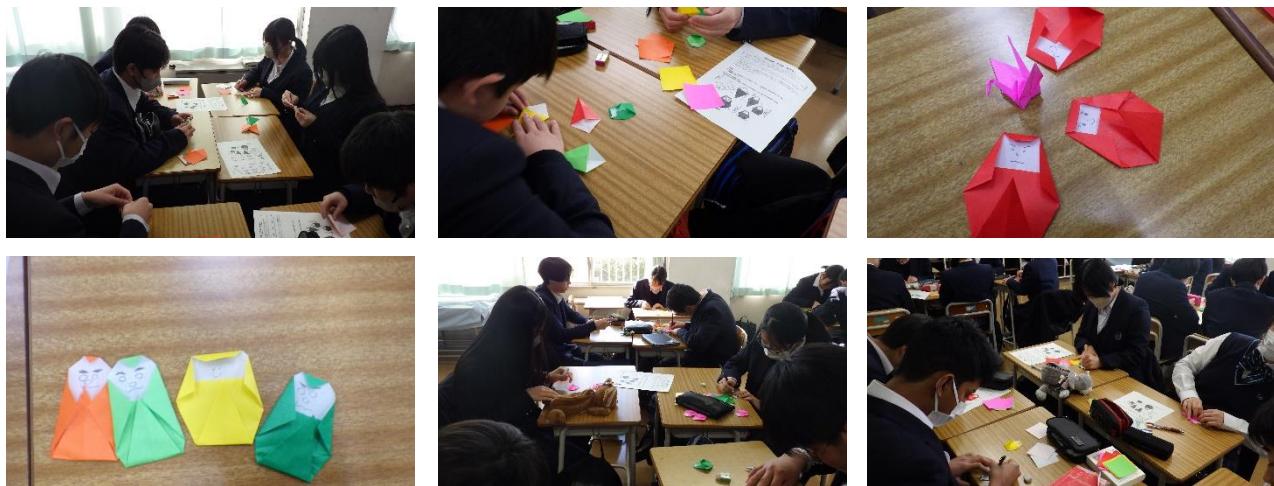
受験はたしかに「個人戦」です。でも、同じ目標に向かって頑張る仲間と、支えてくれる先生・保護者・その他お世話になっている人がいてこそ、自分の力を最大限に発揮できるのです。まさに「団体戦」です。学校という環境を、上手に、前向きに活用してください。

寒さも本番。体調管理にも十分気を配りながら、残りの日々と一緒に駆け抜けていきましょう。がんばれ、3年生。



3年生の日々 ~合格祈願 だるま作り~

入試当日に力をくれる「特製 合格祈願だるま」を作り、プレゼントし合いました！



■今週の予定（1/19（月）～1/23（金））

月 日	組	1	2	3	4	5	6	備 考	
1/19 (月)	A	理科1	数学	国語	英語	社会2	総合	生徒会朝礼 ※時間割注意	
	B	理科2	社会2	数学	国語	英語	総合		
	C	社会2	美術	数学	理科2	英語	総合		
1/20 (火)	A	社会1	体育	調理実習		英語	総合	調理実習 ※持ち物注意 放：私立推薦事前確認	
	B	体育	総合	社会1	英語	調理実習			
	C	調理実習		体育	英語	数学	総合		
1/21 (水)	A	英語	技術	家庭	体育	理科1			
	B	理科1	英語	技術	数学	体育			
	C	美術	英語	理科1	技術	体育			
1/22 (木)	A	理科1	数学	体育	美術	社会1	総合	私立推薦入試	
	B	数学	社会1	英語	理科1	体育	総合		
	C	英語	理科1	社会1	数学	体育	総合		
1/23 (金)	A	数学	音楽	社会2	理科2	英語	学活	漢字検定 16-17 ※都立一次出願承認願〆切 ※都立推薦 受検票印刷可能日 コピー持参 放：都立推薦事前確認	
	B	音楽	数学	理科1	理科1	社会1	学活		
	C	社会1	数学	音楽	社会2	理科1	学活		

※「社会1」はI先生、「社会2」はM先生です。

※「理科1」はK先生、「理科2」はM先生です。

※予定の変更等は、朝・終学活等で連絡します。_____は授業変更の箇所です。