



# 学習だより

第19号  
令和7年12月15日発行  
宇都宮市立陽北中学校  
学習指導部

「学習だより」は、本校のホームページからご覧になれます。  
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



## 努力の冬、勝利の春へ

3年生の皆さん、いよいよ高校入試の時期を迎えました。ここまで積み重ねてきた努力は、必ず自分の力となっています。定期テストや実力テストを通して弱点を見つけ、改善しようとする姿勢、運動会や文化祭で仲間と協力し合った経験——そのすべてが、今の挑戦を支える土台です。



### ◇受験期の学習のポイント◇

- ◆基礎の徹底：難しい問題に挑戦する前に、教科書や基礎問題集を繰り返し確認しましょう。基礎が揺らぐと応用問題も解けません。
- ◆過去問演習：志望校の過去問を解き、出題傾向をつかみましょう。時間配分の練習にもなります。
- ◆計画的な学習：1日の学習時間を決め、科目ごとにバランスよく取り組むことが大切です。
- ◆生活リズムの維持：夜更かしや不規則な生活は集中力を下げます。早寝早起きを心がけましょう。
- ◆心のリフレッシュ：散歩や軽い運動、趣味の時間を取り入れることで、気持ちを切り替えられます。

### ◇受験に向けた心構え◇

受験は「努力の成果を試す場」であり、「自分を成長させる機会」でもあります。結果に一喜一憂するのではなく、日々の積み重ねを信じて取り組みましょう。仲間と励まし合い、先生方に相談しながら進めることで、不安も軽くなります。

また、受験勉強は「孤独な戦い」ではありません。友達と問題を解き合ったり、先生に質問したりすることで、理解が深まり、安心感も得られます。自分だけで抱え込まず、周囲の支えを活用することが合格への近道です。

試験本番では緊張するのは当然のことです。緊張を「集中力に変える」意識を持ちましょう。深呼吸をして心を落ち着け、これまでの努力を信じて臨むことが大切です。

### ◇まとめ◇

受験期は不安や緊張も伴いますが、それ以上に「努力を積み重ねてきた自分を信じる」ことが大切です。冬休みを計画的に過ごし、基礎を固め、過去問演習を重ねることで、自信を持って試験に臨めるでしょう。新しい年を迎えるにあたり、皆さんが一步一步着実に成長していくことを願っています。



# 『マイナス思考』って悪くない～入試が目前に迫った君たちへ

よく「プラス思考」とか「マイナス思考」という言葉を聞いたことはないだろうか。自分は残念ながら、プラス思考にはどうしてもなれない。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る。プラス思考なんて無理！

みなさんは「ゴルゴ13」という劇画を知っているだろうか。世界最強の殺し屋の物語である。そんな恐ろしい人間に、ある少年が会ってしまう。少年は仲間にいいカッコがしたくて、こともあろうにゴルゴに銃口を向けてしまう。少年がビビっているのを見抜いたゴルゴは表情一つ変えずに少年を諭す。

少年はその後、ゴルゴを追いかけていく。物陰に人（少年）がいることを察知した瞬間、ゴルゴは道を転がって反撃の体勢を取ろうとする。

さっきはピストルを突きつけられても無反応だったのに。

少年は聞く。

「拳銃の前で顔色ひとつ変えなかったあなたが… ぼくがあとを追った足音でどうして飛び上がったんです？」

ゴルゴはこう答えた。



「ゴルゴ13」 by K.W

「おれが、うさぎ（ラビット）のように臆病だからだ…」

「だが、臆病のせいでこうして生きている… 虎（タイガー）のような男は、その勇猛さのおかげで、早死することになりかねない… 強すぎるのは、弱すぎるのと同様に自分の命を縮めるものだ…」

（さいとうたかお『ゴルゴ13』『スーパースター』）

そうなんだよなー、いいこというじゃん、ゴルゴ。しかし、これはゴルゴに限った話ではない。人間が太古の昔から生き延びてこられたのは、この危険察知能力、つまり不安を感じる力のおかげだ（たぶん）。

すみません。前置きが長くなってしまいました…。

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る。マイナス思考、大いに結構というのだ。というより『マイナス思考になれ！』というのだ。

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いていない。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う。でも、それがいいのだという。マイナス思考になって、自分の課題に向けて出来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る。ここからが大事！

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んだそうだ。

「今日の試合に向けて、やることはすべてやった。あとは今自分がもっている力を出し切るだけだ。」と思うことである。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ない。自分もこれならできそうである。

もう少しで入試の当日を迎える3年生のみなさん。

不安になるのは良いことです。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。確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ろう。」

そう思ってほしい。ファイトー！！