

3年生実力テスト

1・2年生は課題テストを行いました。

1月8日（水）

本日は、3年生実力テスト、1・2年生は課題テストを行いました。特に3年生は、直前に迫った入試に向けた最後の力試しの場です。どの生徒も真剣に取り組んでいました。いよいよ2025年がスタートしました。皆さんにとって今年のお正月はどんなお正月だったのでしょうか？旧年中は本校の教育活動に対し、多大なるご支援・ご協力を賜りましてありがとうございました。昨年も3年生の生徒会役員を中心に体育大会や文化祭をはじめ、学校の行事や部活動に積極的に取り組むとともに、集中して学習にも取り組み、充実した学校生活を送ってくれました。これもひとえに保護者や地域の皆さまの支えのおかげです。厚く御礼申し上げます。2025年も教職員一丸となり、本校教育の更なる充実に全力で取り組む所存です。本年も昨年同様のご支援・ご協力のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。



昨日の始業式「目標設定」についての補足説明です。5年前のラグビーワールドカップで日本代表のメンタルトレーナーをされていた荒木香織さんの「現実的な目標を掲げ 目指すゴールへ」ということです。それによると目標が『高すぎると掲げていないのと同じことになってしまいます。掲げた内容が現実的でないにもかかわらず失敗すると、自分の力不足と信じ込み、自信を失ってしまう。挑戦する目標とのギャップに苦しんでしまうのです。スポーツ心理学では、少し頑張れば達成できる現実的な目標を設定することが効果的だと言われています。期限を決めて達成できたら、次のステップに進んでいく。達成できない場合は、柔軟に目標の中身を変えた方がいい』とありました。この「目標」については荒木香織さんの著書『ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」』（講談社）に次のようなことが書いてありました。

『スポーツにしる、仕事にしる、趣味にしる、何かの目標を持つことは絶対に必要だし、非常に大切です。しかし、目標は?と聞かれたとき「精一杯がんばります」「一生懸命取り組みます」と答えがちです。スポーツ心理学では目標設定について40年以上研究がされていますが、この「がんばりマス」目標が「いちばんいけない」とされています。具体的にどのパフォーマンスについてどのように向上させていくのかを目標を通じて考える必要があるようです。

