



えい ち

叡智と愛 2.0

臼杵市立北中学校
校長通信 NO.38
令和8年1月15日
文責:戸高浩二

北中生へ

3学期が始まって1週間

3学期が始まって1週間が経った。正月や学期の始めに立てた目標の達成に向かって、取り組めているだろうか。3日坊主になつていなか？一度、これまでの取り組みを振り返ってみよう。そして、修正すべきところは直して、目標を達成させよう！
今回は3学期や入試に向けて、各学年にメッセージを送ります。



【1年生へ】

入学当時、まだ幼さの残る顔が凜々しくなってきた。9ヶ月で心身ともに大きく成長した。明日、新1年生が入学したとしても、先輩として十分、やっていけるだろう。だからこそ、新1年生が入学するまでの3ヶ月、後輩から頼りにされ、尊敬される先輩になるための仕上げをしていこう。

授業や家庭学習。部活動やクラブチームでの活動。休日の過ごし方。そんな1日1日を大切にしよう。失敗したら、やり直せばいい。その積み重ねが君たちをさらに成長させる。いつも明るく前向きな君たちなら、きっといい先輩になる。

【2年生へ】

3年生が卒業する日まで2ヶ月を切った。3月9日(月)の学校には3年生全員の姿はない。これまで3年生が築いた最高の北中をさらにパワーアップさせていくリーダーは、間違いない君たち2年生だ。

私は君たちの底知れぬパワーに期待をしている。優しい人。冷静な人。知的な人。ユーモアのある人。運動能力の高い人。個性的な人が多い。その個性が一つになれば、とてつもなくパワーあふれる魅力的な北中になるだろう。だからこそ、今の3年生の姿をしっかりと目に焼き付けておこう。3年生を超えるために、自分たちが今できることは何かを考え、実践する2ヶ月にしよう。そして3月9日(月)から、北中のシン(新・真)のリーダーとして、北中を盛り上げてほしい。本当に期待しているぞ。

【3年生へ】

さあ、いよいよ来週、私立高校推薦・特選入試だ。今回が人生初の入試と言う人が多いだろう。そこで、これまで数々の試験を受けてきた人生の先輩(校長)が入試直前のアドバイスを2つしよう。

<アドバイスその1>

入試当日、100%の力が出すため最高のコンディションをつくる。のために、今、やることはすべてやる。例えば、十分な睡眠時間。栄養のある食事。風邪やインフルエンザ、新型コロナなどの対策。スマホを見ない。などなど。入試の直前に風邪を引いて、頭がボーとしたり、スマホを見過ぎて熟睡できず、眠くなったり…そんなことがになったら、今までの努力が水の泡となる。入試当日、自分の力が100%発揮できるよう、やることはすべてやる！



<アドバイスその2>

体内時計を入試の時間に合わせる。集合時間みみると、入試当日、朝6時には起きているはずだ。7時過ぎに起きたら、まず間に合わない。普段から6時前に起きている人は問題ないが、7時過ぎに起きている人はリズムがズレる。そのリズムのズレが100%の力を出せない原因になる。だから、生活リズムを今から入試の時間に合わせよう。具体的には、入試当日と同じ時間に起きる。入試当日と同じ時間に朝食を食べる。そして、土日の休日は1日でもいいので、入試当日と同じ時間に起きて、同じ時間に朝食を食べて、同じ試験時間に同じ教科の問題を解いてみるのもいい。本番と同じ時間に同じことをやる練習をしておくと、本番のイメージができる。そのイメージが自信につながる。