

甲府西高 3年次だより



本番で実力を発揮するには? イメージトレーニングから学ぶ、実力発揮のポイント

共通テストまで1カ月を切りました。前回の年次集会で受験にはメンタルが大事だという話をしましたが、今回はその続きで「本番で実力を発揮するには」という観点から書いてみたいと思います。本番で自分の実力を十分に発揮するためには、スポーツ選手などが取り入れている「イメージトレーニング」が重要です。ここではNLP (Neuro-Linguistic-Programming: 神経言語プログラミング) という手法を用いたイメージトレーニングのやり方を紹介していきます。

NLPでは「脳は現実とイメージの区別をつけることが出来ない」と考えます。これは例えば架空の映像に過ぎない映画などを見て、喜怒哀楽の感情を自分のことのように感じるようなケースです。「自分は本番に弱い」、そう思い込んでいる人ほど実は失敗したシーンを無意識に何度も思い出してしまうというマイナスのイメージトレーニングをして、失敗を繰り返しているのです。そしてこの無意識なイメージトレーニングは意識的なイメージトレーニングの何倍も強力だと言われています。よって、本番で実力通り力を発揮しようと思ったら、いつでも無意識に自身自身の力を発揮できるプラスのセルフイメージを持つことが大事なのです。これから紹介する方法はそのようなプラスのセルフイメージを持つ方法です。まず、無意識にプラスのイメージを持つためには「出来て当然」と考えることです。「出来てほしい」という希望や願望ではなく「出来る」というイメージを繰り返し持つことで、脳は無意識にそれを現実だと捉えてその状態を実現しようとするのです。次に行うのは「もしあなたが目標を達成したら、そこで何をしていますか?」という質問に答えることです。目標を達成した未来の自分をイメージし、それに成りきることで結果的に未来を引き寄せて目標を達成しやすくなります。そして最後にもう一つ、それは目標達成の次の目標をイメージすることです。そうすることで本来の目標を通過点と捉えることが出来て、「そんなの達成できて当たり前」という心理状態を作り出し、目標に対する心理的ハードルを下げる事が出来ます。以上3点のポイントをおさえ、ぜひ試験本番で最高の自分を発揮できるようにイメージトレーニングしてみてください。



共通テストまで残り24日、現役生は最後まで伸びます。Never Give Up! 西高生

保護者のみなさまへ

いよいよ共通テストが目前に迫ってまいりました。お子様たちが最高の状態で臨めるよう、教職員一同万全の準備を整えていきたいと思っております。共通テストの会場につきましては山梨大、山梨学院大、山梨県立大池田キャンパスの3カ所となります。お子様によって会場が異なりますので受験票でよく確認をしてください。また、冬休みのうちに一度会場までの交通経路を確認しておくことをお勧めします。なお今年は新型コロナウイルスの影響により、各会場とも当日は教職員による激励及び出席確認が出来ません。どうぞ御了承ください。

共通テスト後の日程としましては、1月18日(月)が自己採点及び業者へのデータ提供日、その後22日(金)あたりからを目安に国公立大学の出願検討を始めます。希望する御家庭とは三者懇談も実施できますので、遠慮なくその旨をお申し出ください。日程につきましては後日担任より御連絡いたします。

今年も保護者の皆様には様々な御支援・御協力をいただきありがとうございました。甲府西高での高校生活も残りわずかとなってまいりましたが、来年も変わらぬ御支援・御協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

【1月の行事予定】

日	曜	主な行事	日	曜	主な行事
1	金	元旦 学校閉庁日 (~1/3)	17	日	大学入学共通テスト
2	土		18	月	B 共通テスト自己採点、短縮45分授業 (6hカット)
3	日		19	火	B 短縮45分授業
4	月		20	水	B 短縮45分授業
5	火		21	木	B 短縮45分授業 (5hカット)
6	水	冬季休業終了	22	金	B 短縮45分授業 (5hカット)
7	木	A 1校時LHR 2校時より平常授業	23	土	
8	金	A	24	日	
9	土		25	月	A 短縮45分授業 (5hカット)
10	日		26	火	A 短縮45分授業 (5hカット)
11	月	成人の日	27	水	A 短縮45分授業 (5hカット)、大掃除 前期入試会場準備
12	火	A	28	木	前期募集選抜検査
13	水	A	29	金	前期募集選抜検査
14	木	A	30	土	大学入学共通テスト第2日程
15	金	A 2校時まで授業、3校時LHR、終了後下校	31	日	大学入学共通テスト第2日程
16	土	大学入学共通テスト			

【2月・3月のおもな予定】

2月 1日(月)～3日(水) B週平常授業(1～3校時) 2月10日(水) 登校日、巣立ち教室 2月17日(水) 登校日 2月26日(金) 大掃除、卒業式会場設営 ※登校できる者で大掃除を実施	3月 1日(月) 卒業式 3月 3日(水)・4日(木) 後期募集検査 3月12日(金) 入学許可予定者発表 3月23日(火) 入学許可予定者オリエンテーション 3月25日(木) 後期終業式、退任・離任式
---	---

注意

- ① 年内は12月28日(月)まで、年始は1月4日(月)より校内で自習が出来ます。校内の利用時間は原則8:30～16:30とします。暖房も使用できます。
- ② 1月15日(金)の共通テスト前日は授業は2校時まで、3校時はLHRとして各教室で共通テスト激励会を実施します。午後は原則下校となります。
- ③ 1月18日(月)の共通テスト自己採点は欠席しないようにしてください。万が一、病気等で欠席をする場合には保護者をお願いして問題冊子を学校まで届ける手配をお願いします。
- ④ 私立大学の受験日が学校の授業日や登校日と重なる生徒は、「受験のための出席停止届」を提出してください。

■3年次に新たに所属した先生方からの寄稿

第5回は、5組副担任の原田先生です。

はじめての入院

5組副担任 原田 美奈子

病院には縁のない生活をしてきたのですが、双子妊娠時のある日突然管理入院をすることに。入院生活中、同じ病室の妊婦さんたちと仲良くしてもらいました。

5人目(!)を妊娠中の若くて美しい妊婦さんは、華奢な身体で4兄妹育児と家事をひとりで担うたくましいお母さんでした。その毎日はさながら戦争のよう。中国の大学に留学し、国際結婚した妊婦さんは、テレビ局で働くバリバリのADさん。報道業界の裏話から中国での生活、異国での辛い流産経験も話してくれました。もう一人同年代の妊婦さんは、長男の保育園での様子や、長期に渡る入院生活中、母親として主婦としての悩みや葛藤を教えてくださいました。みなさん妊娠糖尿病のため厳しい食事制限に加え、早産を防ぐ点滴を24時間つけていました。薬の副作用や腰痛に苦しみ、笑ったり泣いたりしながら、期待と不安を分かち合い、知らない世界をたくさん教えてもらいました。

出産も突然でした。予定日より一か月早い午前0時、破水して緊急帝王切開になりました。真夜中に対応してくれた助産師さんは、どんな些細なケアや要望も素早く正確に対応してくれるので、われわれはひそかに「仕事のできる〇〇さん」と呼んでいました。「私の夜勤の時はこういうことが多いので」と顔色一つ変えずにテキパキ処置してくれました。もう一人双子を取り上げてくれたのは、元中学校の社会の先生。ご自分の出産を期に助産師を志して一から勉強したそうです。二人とも仕事に誇りとやりがいを持つとてもカッコイイ女性でした。仮眠中叩き起こされて寝ぐせのまま手術してくれた担当医の先生は、夜泣きする長女の育児に翻弄される新米パパでもありました。奥さんも小児科医として仕事と育児の両立に苦労している模様で、医師という仕事の責任の重さと激務とあわせて頭が下がりました。輸血のための自己血採取をしてくれた研修医の女性の先生は、初任校の生徒さんで驚きました。医療従事者の方々と、現代医療のおかげで、親子3人命を救っていただいたと振り返って改めて感じます。

生まれてからは必至過ぎて記憶が曖昧です。ひとり真夜中の授乳室、BGMのオルゴールが不気味にノイズするプチ心霊体験は覚えています。こわかった。熱性けいれんで救急車にも2回乗りました。おかげさまで先日4歳になった元気な双子。母としての目下の悩みは下ネタで盛り上がり手に負えないことです。子育ては忍耐ですね。

新型コロナウイルスへの対応に第一線で奮闘されている医療従事者の方々とそれを支えるご家族の方々に感謝します。そして、教師という職業上、小学生から常に「学校」という空間の中で過ごしてきた私の狭い世界は、子育てによってほんの少しだけ広がりました。自分という人間の容量の狭さにも日々気づかされています。

受験は人生で最初の試練です。でも、みんな一緒。受験は団体戦です。先生方も保護者の方もみんなサポートしてくれます。「チーム西高」を合言葉に励ましあい競い合って乗り越えましょう。そして、どのような結果であれ、全力で取り組んだことに価値があります。人生は何があるかわかりません。中学教師から転職した助産師さんの言葉が印象的です。

「勉強は一生続く。学生時代に勉強の方法や努力の仕方を学んでおいてよかったです。」