

KORYO JUNIOR HIGH SCHOOL

【3月号】

令和4年 3月1日
神戸市立広陵中学校
北区小倉台 5-1-1
電話：583-1313



ホームページアドレス <http://www.kobe-c.ed.jp/kry-ms/>

「大事な場면을緊張せずに乗り切るには？」

校長 脇 善昭

今年度は、2020 東京オリンピック&2022 北京オリンピックが、コロナ禍の中での開催となり、日本人選手の活躍に元気をたくさんいただきました。オリンピックの姿を見ると、「目標に向かって不断の努力を継続していたんだなあ」と感心させられました。

生徒の皆さんは、義務教育を終えると、高校入試や大学入試、就職試験というものが待ち受けています。そういったときの対処法を紹介したいと思いますので、ぜひ、参考にしてください。

会場に到着後、いきなりテストがあったり、初対面の人との面接があったりすると、朝から緊張するものです。気の弱い人は、前の晩一睡もできなくなるかもしれません。そんな「ガラスのハート」をお持ちの方におすすめの方法があります。

それは、「直前に負荷のかかる運動をしておく」という『筋弛緩法（きんしかんほう）』です。

「交感神経」と「副交感神経」という正反対の働きをする 2 つの神経から成り立っているのが自律神経。2 つがバランスよく働くことで、私たちの健康は維持されています。

「交感神経」…活動しているとき、緊張しているとき、ストレスを感じているときに働く。

「副交感神経」…休息しているとき、リラックスしているとき、眠っているときに働く。

朝早くから重要なことがあったりすると、「交感神経」がバキバキに働き出します。すると、心臓の鼓動は高まり、血管は収縮、呼吸は浅く速くなり、全身から汗が吹き出します。すごいストレスがかかり、緊張しすぎて頭が回らなくなります。

では、事前に負荷のかかる運動をしておくとうどうでしょう。テストや面接の前にすでに「交感神経」が働いており、その後はバランスをとるように「副交感神経」が働き始めます。とても心が落ち着きリラックスした状態で臨めるようになります。

起床後ウォーキングやジョギングをしたり、会場につく前に軽く早歩きしたり、軽く体操をするのもよいでしょう。そして、会場について一息つく「副交感神経」が働き出します。

最後に、『ケセラセラ』（スペイン語でなるようになるさ！という意味）、何か悩みや不安が生じた時におまじないの様に唱えることで、精神的にリラックスさせる為のこの言葉を皆さんに贈ります。

令和3年度【3月】行事予定

日	曜	学 校 行 事	部活	授業終了	給食
1	火	全評	○		○
2	水	県特支合格発表 SC	×		○
3	木	高専一般合格発表	○		○
4	金		○		○
5	土				
6	日	通信制面談			
7	月	全校朝集	○		○
8	火		○		○
9	水	1 年学年朝集 SC	×		○
10	木	第 41 回 卒業証書授与式	○		×
11	金	公立学力検査 校外学習(1 年) 2 年学年朝集 2 年球技大会	○		○2
12	土	総合学科実技検査			
13	日				
14	月	全校朝集 新入生説明会（部活動見学）14:30	○		○12
15	火		○		○12
16	水	1 年：球技大会 4 時間目まで 小学生物品受け渡し(14 時～16 時) 1 年学年朝集 SC	×	12:40	○12
17	木	2 年学年朝集	○		○12
18	金	公立学力検査合格発表	○		○12
19	土				
20	日				
21	月	春分の日			
22	火	2 年：6 p デート DV 防止教室	○		○12
23	水	2 年：5, 6 p カルタ会	×		○12
24	木	全校読書会(5P) 大掃除+油引き (SC)	○		○12
25	金	学年集会・HR・修了式・離任式 環境浄化キャンペーン	○		
26	土	スプリングコンサート（体育館）1 日			
27	日				
28	月	定時制再募集	○		
29	火	定時制再募集合格発表	○		
30	水		×		
31	木		○		

【表彰の記録】

★令和3年度 第21回神戸っ子アートフェスティバル 出品

女子(3-3) 女子(3-4) 女子(1-1)
 女子(1-2) 女子(1-3) 女子(1-3)
 女子(1-3) 女子(1-4) 女子(1-4)
 男子(3-1) 男子(2-1) 男子(2-4)

★北区南地区「こうべっ子いじめ防止広域キャンペーン」

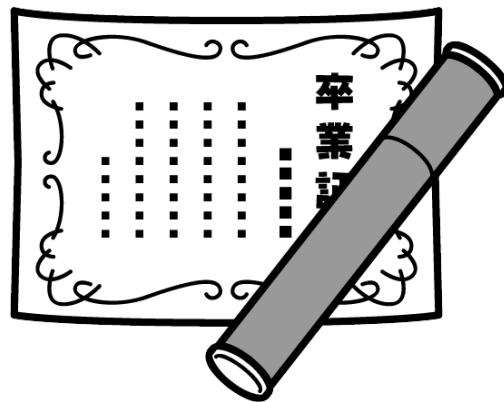
優秀賞 男子(3-3) 男子 3-4)
 佳作 女子(3-2) 女子(3-3) 女子(3-4)

★ソフトボール部 第 62 回兵庫県支部対抗大会神戸地区予選

第 2 位
 女子(2-3) 女子(2-3)
 女子(1-1) 女子(1-3) 女子(1-3)

★令和3年度 第62回近畿中学校美術展

入賞 女子(3-2)



【4月の行事予定】

8 日 (金) 着任式・始業式・入学式準備 (午後)
 11 日 (月) 入学式 (午後)
 12 日 (火) 対面式
 13 日 (水) ～15 日 (金)
 自宅確認 (45×5p)
 25 日 (月) 部活動結成
 27 日 (水) 6p : 授業参観 新 2・3 年生全体保護者会 (15:30～)