

## 共通テストがもうすぐやってくる

今回は共通テストを迎えるにあたっての心構えをお伝えしようと思います。まずは何よりも落ち着いて受けることです。どれだけ落ち着こうとしても緊張するはず。それを見越して、普段から試験前や焦ったときのルーティンを決めておきましょう。私は直前期から過去問や予想問題をやっていて答えがはまらなくて焦ったときには、鉛筆を置いて目を閉じて深呼吸をするようにしていました（それでも本番はやらかしましたが笑）。多少はましです。次に、試験終了後にすぐ自己採点をしないことです。人は不安になると他者と同じであることに安心を求めようとします。つまり、「あそこのこたえは③やんな」みたいな不毛な会話が始まります。これに巻き込まれずに、次の科目のことだけ考えましょう。最後に、自己採点は2日目の夜に行いましょう。学校でみんなそろってやるとかメンタルが持ちません。以上です。健闘を祈る。〔金子祐太〕

1月・2月のおもなスケジュール		
1/25	土	中3入試突破ゼミ
26	日	自習室開室（12:00~18:00） 英語検定・新中1進学説明会
2/1	土	中3入試突破ゼミ・入試直前中3保護者会
2	日	自習室開室・愛すスケッチツアー
3	月	新年度クラス発表〔予定〕
8	土	中3入試突破ゼミ・学年末直前ゼミ〔予定〕
9	日	自習室開室（10:00~18:00）
10	月	私立高校入試日
11	火	建国記念の日【授業あり】
12	水	附属池田高校入試日
15	土	中3入試突破ゼミ
16	日	自習室開室（10:00~18:00） ロジックラボ体験会
17	月	公立高校推薦特色入試日
21	金	公立高校推薦特色合格発表
24	月	振替休日【授業あり】
25	火	2024年度授業終了
26	水	公立直前ゼミスタート

## 日々を振り返って

新年を迎えました、1年の計は元旦にありといいますが、みなさんは今年の目標を立てましたか。目標といとなにか壮大なものにとらえる人がいますが、そんなことはありません。小さなことでもかまわないです。大切なのは、昨年を振り返り、次の1年間の見通しを立てることです。私たちは経験から学ぶことしかできません。教科書だって誰かの経験から作られています。みなさんが過ごしてきた日々はすべて貴重な経験です。それを振り返っているときに、もっとこうすればよかったとか、こうなっていたらよかったのとか、いろいろと出てくるでしょう。そのうちのひとつを目標にすればよいのです。きっと日常の解像度が上がります。〔金子祐太〕



年末年始の中3恒例「絶対合格感動合宿」の年内締めくくりの1シーン。今回も大いに盛り上がりました!

### 12月の「自習王」決定!

- ★中学生の部  
中3 堤 伊桜里 **202.7時間**
- ★高校生の部  
高3 佐々木 悠人 **215.9時間**

## 「できる!」と思い込むこと

初詣に行ってきました。2回違う場所でおみくじを引き、2回とも凶が出ました…。たかが運とはいえど、悪い結果が出ると気分が沈んでしまうものです。しかし「病は気から」という言葉もあるので、逆に伸びしろしかないポジティブに考えることにしました。「自分は勉強ができない」と思い込む人と「まだまだできる」と考える人で、後者の方が成績が伸びると言われるのも良い例です。〔安本千咲〕

毎月の口座振替は27日（金融機関休業日の場合は翌日）となっております。受講変更等ございましたら、毎月10日までにご連絡をいただけますよう、ご協力をお願いいたします

**2月分**  
学費の振替  
**1月27日**  
(月)

## 「臨界点」を超える!

今回は、航空機燃料の話です。たとえば、大阪から札幌までのフライトで、離陸時の距離は約50km、水平飛行時の距離は1000km余り。水平飛行の距離は20倍以上あるのに消費する燃料はほぼ変わらない…って、ご存知でしたか？飛行機は離陸時に莫大な燃料を消費するのに、一定の高度に達すると少しの燃料でラクラク飛行できる。原子力発電所の原子炉に点火をすると、最初はなかなか温度が上がらないのに、ある瞬間から突然温度が激しく上昇する。このような、エネルギー効率が切り替わる転換点のことを、「臨界点」と呼びます。

勉強や仕事で一生懸命努力しても、なかなかすぐには結果が出ないもの。だからと言って、そこで諦めてしまうことは、最も愚かしいことだと私は思います。なぜなら、臨界点がすぐそこまで来ているかもしれないから。結果は、がんばった時間に比例して出るのではなく、なぜか突然現れるものです。だから、そんなときこそ挫折禁止。あなたが諦めたその時点で、結果が出ないだけでなく、成長が止まってしまいます。特進館の「挫折禁止ステッカー」を差し上げますので、しんどいときは、心の励みに使ってくださいね。(^^)〔北村昌弘〕



代表北村の独り言  
先日の新聞購読アンケートに協力いただきありがとうございました。結果は何と購読していないが約7割! 広告のあり方を考えねば…



## 編集 後記

12月からインフルエンザが猛威をふるっていましたが、まだまだ落ち着くことはなくピークは1月下旬との見通しも示されました。今年のインフルエンザはキツイとのうわさは聞いていましたが、身近で罹患したひとも、予防接種をうけていたにも関わらず高熱や嘔吐で5日寝込んだり、解熱後も咳が長引いたり…としんどかったようです。完全な予防法はないのがつらいところですが、手洗い・うがいの徹底と、栄養のある食事と十分な睡眠で免疫力を維持し、予防に努めたいと思います。