

3学年だより

NO 551

飛翔

令和2年12月3日



小田原市立城山中学校
学年主任 水野喜代治

音楽を楽しむ！

第三回テストも終わって、多くの生徒が入試を意識した勉強に力を入れて、家庭学習を進めると思います。面談が終わるとすぐに冬休みに突入して、いよいよ受験という雰囲気になります。みんなは、勉強した後に、リラックスすることも意識していますか。人は、緊張を長く続けることはストレスにもつながっていきます。どこかで、リラックスすることも大事です。勉強の合間に、ティータイムをいれるとか軽い運動をすとか、自分なりにリラックスにつながるパターンを持てるとよいと思います。

私が受験勉強をしてる時は、夜中の1時になったら、お茶を飲んでリラックスしました。ちょうどその時に、ラジオで「オールナイトニッポン」という番組が放送される時間で、テーマソングがラジオから流れてきました。その音楽を聴くと、今日の一日の前半の勉強が終わったという感じで、お茶を飲みながら休憩しました。今でも、時々、何かの折に、このテーマソングである[Bitter Sweet Samba]を聞くと、担任の先生が200%の確率で落ちると言われた西湘高校をめざして、必死で頑張っていた自分を思い出します。休憩の時に、トイレに行くと母親が気持ちよさそうに寝ていて、「大人はいいなあ、早く大人になりたくないなあー」と思いました。次の朝に、母親に言うと「母さんも、いきなり大人になったのではないのよ。みんな通過して来たのよ」と笑って言われました。

師走になって、冬も本番です。リラックスタイムをうまく作りながら、メリハリがある生活をしていきましょう。ちなみに、私は今は「back number」の音楽を聴いて、リラックスします。