



あ

や

め

*Aim High*

in 「一期一会」

文責：生徒指導主事 櫻本直弘

## 山梨の代表として

11月30日（日）「令和7年度第34回関東中学校駅伝競走大会」が1都7県を勝ち抜いた精銳男女各33チームにより行われました。本校も山梨県代表として男女アベック出場を果たし（女子は県予選1位通過）、女子は12位・男子は30位と健闘しました。

今月14日（日）には女子チームが全国大会に出場します。今回の関東大会ではやや悔しい結果となったようですので、修正すべき部分は修正し、全国の舞台で「大暴れ」してきてください。すべての思いを一本の櫻に込めて、「信じて走れ！」櫛形中、「その一秒を削り出せ！」全国大会での健闘を祈ります。

### 【男子】30位

1区	三枝	琉星③	区間30位
2区	沢登	祐心③	区間11位
3区	功刀	緋彩③	区間20位
4区	嶋田	心③	区間26位
5区	辻	望陸②	区間24位
6区	小笠原	柊②	区間31位

### 【女子】12位

1区	高野	聖女③	区間10位
2区	花輪	珠涙③	区間7位
3区	小泉	萌々音③	区間12位
4区	野田	花音②	区間20位
5区	高野	彩心③	区間20位

## 選挙活動再開しました

先月下旬から始まった「令和8年度生徒会役員選挙に関する運動」が、2学期期末テスト終了とともに再開されました。校内各所には色鮮やかな選挙ポスターが貼り出され、朝の登校時間帯には生徒玄関前での「元気な声（あいさつ）」が戻ってきました。いよいよ冬らしくなってきた朝の登校時間帯に響く選挙運動の声…。どの候補者陣営も真剣そのものです。

12月10日（水）には立会演説会（公開討論形式）が予定され、即日投開票となります。未来（来年度）の櫛形中を託すリーダーとして誰が相応しいのか…。「正しい目」と

「澄んだ心」で判断ていきましょう。候補者の皆さんには残りわずかな選挙運動日程ですが、悔いの残らぬ活動を展開してください。





## 相談室（スクールカウンセラー）より

冬休み直前ということもあり、今回は「学習方法」について考えてみたいと思います。「勉強に集中できない」という悩みはよくある相談です。特に3年生にとっては切実なテーマかもしれません。この点について、最初にお伝えしておくこととして、科学的根拠に基づいた万人に共通して効果を発揮する効率的な学習方法はおそらくありません。しかし、学習と心の機能については、科学的な理解が進みつつある分野もあります。今回はその中から「集中力」について紹介させていただきます。

集中力を意識的にコントロールできたら便利ですよね。しかし、集中力には「誰しも限界があり、長時間の持続が難しい」「持続するためのエネルギー消費が激しい」といった特徴があります。そう考えると、「集中力の使いどころ」が重要となり、本当に集中力が必要な場面で発揮することが大事だと言えます。

そもそも、集中力の役割とは何でしょう。一説には「不慣れなことを失敗せずにやり切るために、心身の状態をさらに一段階高める機能」だと言われています。学習に集中力が必要になるのはそんな理由からだと考えられます。逆に、勉強に飽きてしまったり、「どうせやってもわからない…。」と考えてしまえば集中できなくなるのも無理はありません。だからこそ、「自分が持っている勉強に対するイメージ」を見直してみることこそが重要と言えます。また、あくまでも「本番」でこそ集中力は発揮されるべきと考えれば、日常的な学習の場面ばかりに注目し、自分をマイナスな方向に追い込むような「決めつけ」も避けるべきではないでしょうか。

最後に、集中力は極めてエネルギー効率が悪いですから、休息・回復も必要です。学習と休息のメリハリを意識することも効果的な学習方法のポイントになるのかもしれませんね。相談室では皆さんそれに合った学習方法についても相談に乗りますので、ぜひ気軽に来室してください。

### スクールカウンセラー(SC)利用案内

＜利用対象者＞

- 生徒、保護者、教職員

＜申し込み方法＞

- 電話でも直接でも申し込みできます。(学校TEL 055-282-0056)
- 不登校担当、学級担任、養護教諭の先生を通して申し込んで下さい。  
(いずれの方法でも結構です。時間を相談の上、調整してお知らせします。)

＜面接時間＞

- 午前8時45分から、午後4時30分まで

＜今後のSC来校予定日（2・3学期）＞

**12月** 9日(火)、11日(木)、16日(火)、18日(木)

**1月** 13日(火)、15日(木)、20日(火)、22日(木)、27日(火)、29日(木)

**2月** 3日(火)、5日(木)、10日(火)、12日(木)、18日(水)、19日(木)

24日(火)

**3月** 3日(火)、5日(木)