



挑いどむ

～仲間と支え合い、

自分で決めて挑戦しよう～

2025年（令和7年）

1月7日（火）

学年通信No.11

3年生0学期のスタート！



新年明けましておめでとうございます。

2025年がスタートして、1週間が経ちました。有意義な冬休みをすごすことができましたか？

さて、今日から3学期です。2年生3学期は、「3年生0学期」と言われています。今日からの3学期は、4月から始まる3年生の準備の期間という意味です。

3年生になると卒業後の進路について準備を進めるとともに、部活動や生徒会活動も中心で進めていくことになります。忙しい日々の中で、悩んだり焦ったりするところもあるかもしれません。2年生のうちから、できる準備を進めていきましょう。

4月に3年生としてよりよいスタートを切るために、3年生0学期に次のことを取り組んでいきましょう。

① 学習する習慣をつける

進路の実現に向けて、家庭での学習は不可欠です。ただ、家で机に向かって学習する習慣が無いと、3年生になって、「勉強しよう」と思っても家で学習に向かうことができない、ということになってしまいます。2年生のうちから、短時間でもいいので、毎日机に向かって学習を進める習慣を身につけましょう。

② 当たり前のことを当たり前にする

服装を整える、時間を守る、あいさつをするなど、日ごろから当たり前のことをやり切ることはとても大切です。3年生になると、他者から評価される場面も出てきます。誰からどんな場面で、見られても恥ずかしくない行動や言動ができるように日頃から習慣をつけていきましょう。

③ 仲間と協力する

ひとりではできないことも、仲間と協力することでできることも多くあります。特に3年生は、学校行事や部活動で中心的に活動していくことが多くあります。ひとりの力でできることは、限られていますが、クラスやチームメイトと協力することで、できることが大きく広がっていきます。

進路学習会



1年後に迫る進路選択に向けて、1月30日（木）14:00より、体育館にて2年生進路学習会を実施します。入試の制度や今後の入試に向けた流れについての説明を行います。2年生から取り組んでおくことなどを確認する大切な機会です。保護者のみなさまにおかれましてもご多用とは思いますが、ご参加いただきますようお願い申し上げます。詳しい内容は、保護者メールで配信しておりますのでご確認ください。

欠席等の連絡について

今年度より欠席等の入力フォームを新設しております。また、従来通り電話での連絡も可能です。

欠席等の連絡は8:20までに保護者の方からご連絡いただきますようお願いいたします。



行動が習慣化するためには??

1日早寝早起きすることや3日間勉強することは、そんなに難しいことはありません。ただ、今の習慣を変えて、毎日勉強する習慣をつけることはなかなか時間がかかります。習慣化に関する研究を紹介します。

次の表は、習慣化にかかる時間の目安です。

勉強などの行動習慣は、1ヵ月続けることができれば、身につけることができます。	1ヵ月	行動習慣	・勉強 ・部屋の片づけ ・読書
この1ヵ月の中でも、最初の7日間が最もつらい時期で、約半数の人が、この期間でやめてしまうそうです。いわゆる「三日坊主」です。	3ヵ月	身体習慣	・早寝早起き ・ダイエット ・食生活の改善
この7日間を乗り越えても、体調やイレギュラーな出来事に振り回されてやめてしまう「不安定期」という時期がやってきます。その後は、マンネリ化して続ける意味が分からなくなってくる「倦怠期」がやってきます。	6ヵ月	思考習慣	・ポジティブ思考 ・完璧主義からの脱却

てやめてしまう「不安定期」という時期がやってきます。その後は、マンネリ化して続ける意味が分からなくなってくる「倦怠期」がやってきます。

習慣を身につけるためには、この3つの壁を乗り越える必要があります。大変なイメージがありますが、この3つの壁を乗り越えれば習慣になります。

しんどいことに挑むのは大変ですが、敵を知ることによって挑む気持ちも少し軽くなるのではないのでしょうか？

3つの壁を乗り越えて、1ヵ月頑張れば、勉強の習慣が身に付くはずです。3年生0学期の挑戦の参考にしてみて下さい。