



# 秀養邦海

文武  
両道

2020.01.17  
第48号  
進路指導部

## 3年生へ ～先生方からの激励メッセージ～②



今年のテーマ「人間力向上とチャレンジ」で取り組んできた自分を信じ「信念を持って努力せよ」夢は必ず叶う。 校長 小成善保

明日・明後日の本番を前に緊張している3年生諸君へ

- ①夕食やお風呂、睡眠等のリズムを変えずに過ごしましょう。  
(リズムを変えると睡眠に影響します。できるだけ普段通りに)
  - ②必要な持ち物等は、早めに確認し、準備しましょう。  
(買い出しが必要な場合もあります)
  - ③当日は、時間に余裕を持って会場へ向かいましょう。  
(遅刻すると余裕がなくなり、判断力に影響を与えます)
- あとは、自分を信じてベストを尽くすのみです。

応援しています。 教頭 下地正樹

特別なことをするのではなく、冷静にいつも通り、淡々と目の前の問題にチャレンジしてください。落ち着いて考えれば攻略の手がかりが見つかるでしょう。75期生の健闘を祈る！  
教頭 阿波連守

さあ、いよいよセンター本番。やるだけのことはやったから、もう後悔はしない。  
「センター頑張ります！」と、今さら気負わない。  
「私はよく頑張りました。」と、積み上げた日々を信じてセンターへ向かおう。  
何度も向き合った参考書や、使い慣れた文具が、お守りになる。  
いつもと同じ自分で、いつも通りの全力で。

進路指導部 安仁屋志帆

これまで努力してきた人のみが「緊張」し「不安」になる。それは『実力を出し切れれば勝てる可能性が高い』から。しかし「過度の緊張状態」では力を出し切れない。全力を出し切れる「適度な緊張状態(ゾーン)」を心がけよう。75期みんなが『本番に強い』ことはこれまで何度も見てきた。大丈夫。持っている力を発揮することだけに集中しよう。「練習は本番のように、本番は練習のように」健闘を祈る。

進路指導部 真栄田義尚

Little things mean a lot. 小さな事が重大な意味を持つ  
これまで、コツコツと自分の進路に向けて取り組んで来たと思います。  
大変な時もありながら、取り組んできたその1つひとつが、自分の大事な・重要な結果となるでしょう。  
これまでの取り組んできた事に誇りを持って、そして自信を持ってやり抜いていこう  
進路指導部 宮里盛清

とうとうこの日がやって来ました。目の前の壁を乗り越えるために今までの日々があります。眠気と闘いながらの早朝講座、誘惑に打ち勝って続けた自学自習、ボロボロになるまで持ち歩いたユメタン・古語単……いまこの全てがあなたたちの武器、糧、味方、力です。

「自分を信じて、自信を持って！」75期ならできる！応援しています。  
進路指導部・渡久山海理

3年生へ貸し出した延べ約1700冊の問題集・参考書の力は、センター試験において、きっとあなた方の強い味方となるでしょう。75期生、頑張れ。

進路指導部 嘉数晋

センター試験で実力を出し切るためにあなたが今できることは何ですか？心と体を整えること、当日の持ち物を点検すること、気になっているあの問題を解けるようになること……。試験終了の合図があるまで、できることはすべて実行しましょう。みなさんがこれまで受けたすべての模試と比べて自己最高の結果を得られるように願っています。  
進路指導部 嘉数 晋毅

これまでやってきたことを信じて、体調管理をしっかり行い、周りの環境に惑わされずに自分の目標に向かってひたすら突き進んで下さい。当日は、少々の失敗があったとしても全く気にせず、目の前の、そして次の科目に向かって気持ちを切り替えて臨んで下さい。良いイメージを持つことです。応援しています。頑張ってください。  
進路指導部 知名 定政

### NEVER GIVE UP!

いよいよ日頃の成果を発揮する 때가来たね。  
あなたなら大丈夫。  
今までの努力し続けた日々が報われる日はもうすぐよ。  
自分を信じて頑張ってください！

進路指導部 知念美佐子

長い2日間になりますが妥協せず最後の最後まで粘ってください。家族、仲間、職員、76期、77期皆で応援しています。

進路指導部 大嶺都

ここまであつという間でしたね。試験に挑む気持ちの準備は整っているでしょうか。試験当日、これまでに一番お世話になったボロボロの参考書を持って行くことをオススメします。見ているだけで緊張も解れますし、なにより貴方の最高の御守りとして支えてくれるでしょう。みんなが無事笑顔で帰ってくることを心より願い応援します！  
進路事務 糸数翔太