



# 南中だより

令和8年2月4日発行

No. 20

沼田市立沼田南中学校

【学校教育目標(具体目標)】「英知」「礼節」「強健」  
【自己を磨き、他に尽くす 尽くされたら感謝の気持ちを表そう】

まだまだ寒い日が続きますが、ずいぶん日が伸びてきたなと感じているのではないでしょか。気温は低くても、陽光に「春らしさ」を感じるこの時期は「光の春」と呼ばれ、春を待ち望む人たちに古くから親しまれてきました。まとめの3学期です。健康に気を付けながら一年のまとめをしっかり行いましょう。

## 皆さんは『緊張しい』ですか？

人前で何か発表する時やテストの時などは緊張するものですが、



これには個人差があって、なかには緊張し過ぎる人もいます。みんなが見ている前での面接など、「緊張して何がなんだかわからなくなって、ぜんぜんダメだった」という人もいれば、「緊張してよく覚えていないけど、上手くできた」という人もいます。

不思議な感じがしますが、人間は緊張すると、これまでに最も多く行ってきた(学習してきた)行動をとることが心理学で明らかになっています。これを「ドミナント反応」といいます。どれほど緊張していても、しっかり練習してきたのなら上手くいく確率は高くなる、ということです。試験や面接など、大事なときほど緊張するのですが、上手くやるためにには「地道に練習する」以外に方法がないということですね。努力は裏切らないことを信じて挑戦していきましょう。

## 利南地区振興協議会に感謝です！

毎年、利南地区振興協議会より、幼小中学校整備対策助成金をいただいています。今年度もこの助成金で、除草作業の道具や掲示板を新調させていただく予定です。おかげさまで環境も明るく気持ちのいい学校生活を送ることができると思います。大変ありがとうございました。



除草作業の道具



設置予定の掲示板