

**成長するには理由がある ～59期生～**

神経系が発達する9歳～11歳の年代は、スポーツなどにおいて技術力が大きく伸びることからゴールデンエイジと呼ばれますが、受験生にも同様の時期があります。10月中旬～12月中旬の約2ヶ月間です。この時期になると、こつこつと積み上げられた断片的な知識が体系的な知識に変化し、問題を解く能力が高まると考えられています。また、授業が受験に向けた演習へと切り替わっていくこの時期は、分からないことが具体化されてきます。解決すべきことが見えるようになり、その課題をクリアしていく経験を積み重ねることによって、さらに学ぶ意欲も強くなっていきます。よく言われますが、受験は団体戦です。個々人のやる気アップが、クラスや学年のモチベーションアップにつながります。各教科のライバル関係も相乗効果をもたらしてくれます。59期生が一丸となって今こそ成長しましょう。

入試情報

大学入学共通テスト受付最終日時点での出願者数が465、718人(昨年度確定人数512、581人)と発表されました。また、文部科学省は国立82大学と公立97大学で128、899人を募集すると発表しました。他にも、共通テストまでの残り日数や共通テストと2次試験の点数比率など、様々な数字を意識しつつ、受験を実感していきましょう。他にも、受験に関する情報に敏感になりましょう。以下に、学部学科新設や定員の変更、日程等について紹介します。

東北大学	工学部定員 850 名 (40 名増)
筑波大学	国際総合学科で共通テスト科目・2次科目の変更。
東京工業大学	生命理工学科で学校推薦型選抜を新規実施。女子枠 (15 名) の設定。
神戸大学	工学部で前期日程 423 名 (29 名減) 後期日程 129 名 (29 名増) を募集。
広島大学	薬学部で後期日程を実施。
熊本大学	情報融合学環 (60 名) の新設。それに伴い、法学部・理学部等の定員減。
鹿児島大学	共同獣医学部に畜産学科の新設。

自分の希望する大学や学部学科を様々な角度から捉えましょう。受験のイメージを具体化し、受験大学選択や学習バランスの戦略を立てて実行に移しましょう。

志望大学選択 ～60期生～

現在、進路志望調査期間です。フォームへの入力と提出用紙の記入は進んでいるでしょうか。仮に11月時点で学科まで決まれば、受験科目が決定するため、冬休みから自分の課題に向き合うことができます。希望進路決定が冬休みであれば自宅学習期間から、今年度中であれば春休みから、受験に向けて具体的に動き出すことができます。ただし、例えば「数学が苦手だから、数学の配点が高い大学を避ける」と考えるのではなく、自分の課題に早く向き合うことで、対応していくという考え方を持ちましょう。他にも、「英語が好きだから外国語学部」という選択にも注意が必要です。カリキュラムや留学制度など、どのようなスキルを身に付けることができるのか、どのような経験ができるのか、複数の大学・学部・学科について調べ、比較検討する時間は十分あります。

文理選択 ～61期生～

2学期制の本校における後期は、「静の後期」と位置づけられます。61期生は、心静かに将来へ想いを馳せながら文理選択という大きな決断をしてください。ちなみに、「1年生の秋時点で成績のよい生徒の70%が文理を決定している」というデータがあります。早期の方向性決定は、自身の学力にも直結しています。

文理選択で大切なことは、「学びたい気持ち」です。自分の「好き」を意識しましょう。得意教科、不得意教科のことを考えてしまいがちですが、特に不得意教科を避ける選択は好ましくありません。対応する時間が2年以上あるからです。他にも、文系だからといって、数学や理科を疎かにしてはいけません。文系学部でも入試に数学を課す大学や、「文理融合型」の学部学科が存在しているからです。『キャリアプランニングノート』のワークシートも活用しましょう。調べたことや聞いたこと、自分で考えたことを文字として見えるようにすると、考えもまとまりやすくなります。ありきたりですが、情報を集め、よく考え、悔いのない選択をしましょう。文理選択後は、苦手教科や分野の克服に努め、次年度のスタートダッシュにつなげましょう。

★「赤本」貸し出しについて

- *借りた翌日の1限までに返却してください。
- *破損等に十分気をつけましょう。

共通テストまであと74日。頑張り3年生!

「積極的にドラダラしてね」

一年四組担任 前田 寛明

先日の国体陸上競技観戦・閉会式観覧では皆さんは何を感じ考えただでしょうか。地元開催に際して各競技関係者が何年も前から準備に尽力してきたことや、選手や運営に携わった人たちの中には国体の延期により主役から裏方に回ることを余儀なくされ、それでも全力を注いでいたという人もいたことなどを思うと、あの日見た景色の一瞬一瞬がもの凄い奇跡だったのだと思うことでした。

「この一瞬のための何千時間」

これは十年以上前のオリンピックの時に聴いた歌の一節なのですが、今でも部活動の節目の試合やオリンピック等のスポーツの祭典を見る度に思い出します。勝敗を分ける一瞬や一ミリの裏には膨大な努力の日々があり、それが周囲の人も突き動かすような大きな力になります。

このことは受験にも言えることで、皆さんは高校入学から共通テストまで約千日間積み重ねた努力をもって試験に臨み、場合によっては(二次試験との合計で)一点未満で合否が分かれることもあります。

その「一瞬」から逆算して、今どうしたらよいか。ここで、鳥取県トップの進学校でありながら近年甲子園に度々出場している米子東高校の紙本監督の話を紹介します。

「チームに言い続けてきたのが、何かを捨てる勇氣を持つ」ということでした。同じ時間を使うならば、それをいかに効率的に使うのか。『何かをする』ということは、イコール『何かをしない』ということと同義だと生徒には言っているんです。ある時間で『野球をする』ということは、その時は『野球以外のことはしない』ということですよ。いま『何をすべきか』ということとはよく言われるんですけど、『何をすべきでないか』の方が大事なんだと思うんです。いま『何をすべきでないか』という発想を持っていれば、野球の試合の中でもそういう思考でいられるんじゃないかと。するべきこととするべきでないことを明確にすること、それがすべてなんじゃないかと思えます。」

今皆さんは文理選択の時期ですが、決断に必要な情報を得るには情報を「選ぶ」より「いかに捨てるか」の方が大切だということを将棋の羽生善治さんも述べています。勉強と部活の両立が大変だという人は多いのかもしれませんが、紙本監督は次のように話しています。

「文武両道というのは、部活と学校の勉強は別物だという前提があるから『両道』という話になるわけですよね。でも、学校の目的ってテストで点を取るだけじゃない『学

力』を身に着けることでしよう。その手段として部活があるんだと思うんです。国語、数学、社会とかの科目も、野球部での活動も、全部横並びで、等しく学力を養う手段に過ぎないと思うんです。だから僕は生徒に『文武は不岐だ』と言っているんです。文武『両道』じゃなくて文武『不岐』なんだと。要は学校の勉強を頑張ることが野球が強くなることにつながっていて、野球や甲子園で勝つために毎日頑張ることが、みんなの受験に活きるんだということですね。(中略)

部活で言っているのは『二四時間を使いきる人になろう』ということ。二四時間は分て言うくと一四四〇分なんですけど、これを無駄なく使い切れるようにしよう。例えば毎日一四四〇円を朝に受け取れて『使い切れなかったらゼロになります』と言われたら、すぐ大事に使うと思うし、十円玉を落としたら拾うと思うんですよ。でも、人つて一〇分をすぐに無駄にしないで。」

一日のうち、睡眠や食事、学校で過ごす時間などを除いていって、自分で自由にできる(マネジメントできる)時間をお金で考えたとき、勉強や進路について考える時間は数年、数十年後も使える貯金にあたり、スマホを触る時間は(全てがそうではないにせよ)近いうちに使え

なく・使わなくなる期間限定商品の買物にあたるといえるでしょう。そして、大学入試はその日までの貯金を全て使って、例えば土地やマンションなどの超高額な買物をするにあたるでしょうか。

そう考えたとき、皆さんの最近の毎週の「貯金額」はどのくらいですか？一週間全体の学習量が別の人の平日一日分にも満たないということはないですか？

時間の使い方について紙本監督はこうも話しています。

「最初は『積極的にドラダラしてね』と言っています。時間が空いたからドラダラするんじゃないかと、タイムマネジメントの中にドラダラすることを入れる。スマホを使うとか、ドラダラすることとか、そういうことも積極的に時間を決めて習慣にしていくなんです。(中略)授業の合間も休憩時間が来て『休憩時間はなにをしよう』と考えるのと『今日の休憩時間はコレをやる』と予め決めていっているのでは全然違うんです。」

勉強も、部活動や習い事も、ドラダラする時間さえも、自分で必要なものを見極め自分で日々をマネジメントしていく。簡単ではないけれど、未来の自分があの国体閉会式の選手達のような顔をしているように、頑張り続けましょう。

「運気を下げる」から今すぐ止めるべき行動

2年7組 副担任 末永広樹

小さな短気で、大きな幸せを失くす。小さなことでイライラするから、大きな幸せを失う。

「どうでもいい」いつもそんなふうに考えている。

そんなことでムカついて、どうする？

思いやりがあれば、ムカつく必要もない。

感謝の気持ちがあれば、短気も起こさない。

イライラする自分を、自分で何とかしようとしなければ、同じことを繰り返しているだけだと、なぜわからないのか。

それは他人の責任にしているから。

他人を悪者になっているから。

自分が正しいと思い込んでいるから。

相手の立場になって何も考えていないから。

多くの人は良かれと思って生きている。

悪くしようとするなら、もっとわかりやすい意地悪をするもの。

過度に期待してはいけない。

幸せにしてもらおうと、過度に期待するからイライラする。

イライラして自分で破壊しているだけ。

伝えても相手が理解していないなら、己の伝え方が悪い。

もっと違う言い方をすればいい。

もっと違う表現や、もっと違う言葉を選べばいい。

短気を起こしてムカついても、互いに気分が悪くなるだけ。

もう、わかるだろう、ムカつくほどでもないことだと。

「なんとかなる」そう思って流せばいい。

相手の優しさを探さないと。

どこが優しいのか、どこがいいところなのか。

悪い部分や欠けたところを見ているから、欠点を自分でほじくるから、イライラするだけ。

完璧な人はいない。

完全な人はいないから。

望む方が間違っているだけ。

早く学んで、同じことを繰り返さないように。

どうでもいいことで短気を起こして大きな幸せを失くさないように。

短気は損をするだけ。

ただそう思っただけ。

◎ 日常よくあることで、私もよく悩みクヨクヨした。聞いてくれる人がいれば少しはすっきりする。
勉強、進路、部活、友達、恋人、片想い、物欲 どの時代も高校生の悩みは同じである。上記の考えや行動を、少し良い方向に変えてみよう。気分が楽になるかもしれない。運気も上がると思う。

「思い出」への架け橋

3年6組 担任 今井 克哉

10月8日。私は垂水市で開催されている「かごしま国体」におけるフェンシング競技の会場にいました。会場はしのぎを削る全国の選手達の熱気で盛り上がりを見せていました。多くの選手達や観客で入り乱れる中、そこにいらしい懐かしい顔を探していたのです。

初めて赴任した岐阜県の高校で彼らと出会いました。その学校には県内でも数少ないフェンシング部があり、彼らはフェンシングを続けるべく入学してきました。入学後もめきめきと力をつけ、海外遠征や様々な大会へ出かけては数多くのメダルやトロフィーを持ち帰っていました。年間100日ほど公欠で授業へ出られない多忙なスケジュールにも関わらず、彼らは授業にもとても前向きで、それでいて学業においても優秀な成績を残すのです。自ら選んだ道に一切の妥協を許さない生き方は、将来を嘱望される選手として、文句のつけようがありませんでした。そこで、彼らが当時から口にしてきたのが、「将来、オリンピックに出る！」という言葉でした。TVの取材が入ったときにも、同じことを繰り返し口にしたのを覚えています。そんな彼らが今は社会人となり成年男子の部で岐阜県を背負い鹿児島へやってくるということで、懐かしさに誘われ垂水市へ向かったのです。

久しぶりの再会でしたが、当時とどこも変わらない会話をしました。(外見こそ、自信に満ちあふれた立派な青年となっていました。) 会話の中で、2人の現在の地位を聞くと、まさに次回のパリオリンピックの有力候補になっているのです。今でもフェンシングを継続していたことへの感服に加え、進化を重ね当時の夢に近づいていることに驚きを感じずにはいられませんでした。「有言実行」とか「言霊」という概念を身をもって体現し、当時の私と同じ年になっている彼らに、生き方を教えてもらった気さえたのでした。

彼らは、オリンピックを夢見て、フェンシングに並々ならぬ思いを抱いていました。その「思い入れ」の強さは他の人を圧倒させる力を持っていました。その「思い入れ」こそ、物事を、そして、自らを、さらには人生を突き動かすエネルギーになるということにも思いを至らせてくれました。自分の中に、在りたい自分をイメージして、強く没入していく。「思い入れ」の強さ・深さこそ人間の原動力なのだ。確かに彼らにはフェンシングの技術や才能がもともとあったのかもしれませんが、しかし、この「思い入れ」がなければ途中で諦めたり、不安や弱気といった自分の心に負けたりしていたかもしれません。そうなれば、少なくとも今の彼らの地位はなかったはずです。

受験を控え様々な不安や心配に直面し、心の揺れ動きやすい時期において、自分が見えなくなりそうなこともあるでしょう。夢や目標の存在は、そのような不安な時期にあっては自らの進む方向を示してくれます。在りたい自分を支えてくれるのです。才能があろうと、学力があろうとそれは些細なことかもしれません。在りたい自分をイメージし、強く没入するための「思い入れ」を持っていますか。強い「思い入れ」は、きっと後々には「思い出」へと姿を変えて一生涯にわたって自分を支えてくれることでしょう。