



### 大学入学共通テスト直前 ～ 59 期生 ～

来年1月13日から実施される大学入学共通テストの最終出願者数が491,913人と発表されました。明日から最後の共通テスト模試が始まり、バックテストが残り2回となり、共通テストまであと22日です。

この時期になると、「もっと勉強する時間がほしい」と焦りますが、与えられた時間内で、やるべきことをとことんやりましょう。また、バックテスト等において、試験時間いっぱい粘ることを心掛けましょう。

体調管理には十分気をつけましょう。万全の状態での試験に臨むために、年末年始も睡眠と食事を充分にとりましょう。そして、起床時間や就寝時間、補食の量やタイミングを工夫し、試験がある時間帯に脳をフル回転させることができるように生活のリズムを整えましょう。

また、共通テスト当日、ミスや勘違いで点数を落とすと個別学力試験へのメンタルの立て直しが大変になります。これまでの自分のミスの内容や傾向を確認して対策を練りましょう。持っている力を出し切ること、自己ベストを更新することを目標にしましょう。

### 大学入試について ～ 60・61 期生 ～

大学入試について、誤解しがちな部分があります。入試の種類について、正確に理解してください。

- |   |
|---|
| ①共通テスト：1月に受験（申込は9月）   |
| ②前期日程：2月25日に実施される、大学ごとの筆記試験。（一部26日まで）                             |
| ③中期日程：公立大学が3月に実施する試験。   |
| ④後期日程：国公立大学が3月に実施する試験。  |
| ⑤出願：前期日程の出願期間と、中期・後期日程の出願期間は同じ。前期日程で不合格になった場合に <u>出願する</u> のではない。 |
| ⑥総合型Ⅰ・学校推薦型Ⅰ<br>共通テストの結果を利用しない試験。                                 |
| ⑦総合型Ⅱ・学校推薦型Ⅱ<br>共通テストの結果が必要な試験。                                   |

上記に私立大学を加えると、より複雑になります。第一希望の大学を決めるだけでも大変ですが、選択肢を増やし、様々な入試に対応する準備をしましょう。

### 進路目標を明確に ～ 60・61 期生 ～

志望大学を決めることだけではなく、学問領域を絞り込み、将来の職業を見据えて学部学科の特長まで理解しましょう。夢実現に向けて、さまざまな職業や学問について知り、進路目標を具体的にしてください。

また、早期の目標設定は学力向上につながります。来月には模擬試験も控えていますが、そこで出る結果をどこまで伸ばす必要があるのか、進路目標が具体化していれば、伸ばす学力の数値目標が決まります。1年生は高校入学後の学習成果がどの程度のものかを知り、進級までの自己の課題を確認しましょう。2年生は試験時間・配点・難易度の全てが増加します。受験に向けて、ここからが本番になると思って取り組みましょう。

### ピーキングとコーピング

進路指導室便り9月号で紹介した「ピーキング」について再確認します。「本番に調子のピークを合わせる」ためには、適切な「負荷」と「回復」が必要です。59期生は、もう十分な負荷を自身にかけてきました。年始のバックテストでは、ピーキングを実践してください。直前まで新しい問題に向き合うのではなく、持っている力を出し切るためにも回復（復習）にシフトし、頭だけでなく、心も身体も万全の状態に仕上げましょう。共通テスト後は、2次試験までの約40日間で、記述問題向けのピーキングを実践しましょう。60期生と61期生も、3年0学期と2年0学期が始まる1月の模試でピーキングを意識し、実践してみてください。

昨年紹介した「コーピング」についても、再度説明します。これは、「ストレスに対処するための行動」です。

短時間の散歩などで、教材の側から離れる。あるいはその日のノルマを見直す。（問題焦点型）

家族や友人につらい状況を聞いてもらう。あるいは、「これは誰がやっても難しい」など、発想を変える。（情動焦点型）

買い物や趣味などで気分転換を図る。（ストレス解消型）

コーピングには、他にも種類があります。大切なことは、目の前の困難に立ち止まらないことです。つらい時間を長く過ごすのではなく、上手にリセットすることで自己の成長へとつなげましょう。

共通テストまであと22日。頑張り3年生！

The progress of science and technology has made human beings happy. 科学技術の進歩は人間を幸せにする。

かつて、2000年の頃に、このようなテーマで英語ディベートが行われたことがあった。皆はこの命題を賛否どちらで捉えるだろうか。

今の私は否定的な考えの方がかなり強い。スマホ、ネット、AI等、枚挙に暇がないほどに、科学技術は確かに進歩し続けている。しかし、それによる副作用の方が目につく。以前は、科学技術が進歩すれば、人間はいろいろな雑事から解放されると思っていた。ところが、現実には、我々人間は、むしろ仕事は多忙になり、すべきことが増え続けているようだ。資本主義社会の性（さが）とは言え、新機種が現れれば、そちらに誘導され、欲しくもないものまで、やたらこちらの方がいいですよと、広告や提案が毎日ひっきりなしに押しかけてくる。

便利ではあるが、スマホに自分が使われている、追われている感じに襲われる。もうこうなると、社会が騒々しいと思えるほどだ。これを通した人付き合いであればなおさらだ。ほっといてくれと言いたい。

読んだことのある人も多いと思うが、ミヒャエル・エンデの「モモ」という作品の中に、「灰色の紳士たち」という男たちが登場する。彼らは、のどかな暮らしをしていた町の商人たちに、豊かになるために無駄な時間をなくし、効率的に仕事をすることを提案する。結果は、無駄なく休まず働き続けることで、それぞれの店は繁盛するが、皆はだんだんと日常生活に疲弊していく。

### 社会に適合するあまり

流行に敏感に反応し、社会や周囲の動きを気にし、合わせるあまり、我々は本来の自分を見失ってはいないだろうか。誤解を恐れずに言うと、日本人は権威に弱く、盲信し、洗脳されやすい所があるようだ。よく言われることだが、同調圧力も強く、「否（いな）」と声を上げにくい。それゆえに、政府や役所の、まことしやかな説明に、さして考えることもなく受け入れがちである。

自分を見失うということは、疑うことも忘れてしまう。沈むはずがないと思っていたタイタニックも、壊されるはずがないと思われたベルリンの壁も、実際には想定されたことの逆の結果となった。この世に絶対というものはないのだ。いかなる人も過ちを犯すのであり、当然ながら、絶対にこうなる、うまくいく、ということはない。

自分を取り戻すには、1つには、スマホやタブレットを手放すことだ。自分の内なる声に耳を傾け、それと語り合うことだ。承認欲求ばかりのSNSやインスタ、DM、広告にちょっかいを出され続けていれば、たちまち自分はそれらに乗っ取られてしまう。

自分の進路選択はもちろんのこと、食糧生産にも影響を与える気候変動や、後世に多額の借金をさらに増やし続けるこの国の行く末など、自分自身で多くの可能性を、批判的な目をもって、深く考え、想像しようではないか。

### 最後に

吉田松陰先生の掲げる行動主義を表す言葉に、「知行合一」というものがある。どんな知識も行動が伴わなければ、不完全であるという考えだ。自分が考え、得た知識を、次は実行に移そうではないか。



数学科のクラスルームで、「後期中間考査の感想」、「1月進研模試に向けて」のアンケートを実施しましたよね。そのいくつかの回答に対し、私なりにアドバイスをします。60期生のみなさんに、自分のことと思い、生かしていただけると幸いです（掲載については生徒の許可を得ています）。

もうすぐ3年生になるにあたって毎日の勉強時間をもっと多くしたいと思う。部活を言い訳にせず1日少なくとも3時間は勉強する。1月進研模試では今回の点を超えたい。

大切なことは時間の確保。限られた時間の中でいかに活用できるか。「帰宅してすぐ10分、机に座る」という行動は効果的な学習法です。あと、隙間時間の活用。JRの時間やテレビのCMの時間、学校で時間があるとき、これをしようとして決めておこう！

今は質問する側になっているから、聞いてもらえるようになりたい！！

教える側は、復習にもなり、表現力の育成にもつながる。分からなければ弱点も発見できる。私は新しいものにすぐ飛びつく。そこで周りより少しできれば、聞かれる側になる。聞かれて分からなければ新しい学びが生まれる。アウトプットで定着していくために、いち早く聞かれる側の人になろう！

理解したと思ってもいざテストになると解けていないのでまだまだ勉強が足りないと思った。でも今回勉強する姿勢は作れたのでこれをテスト前だけではなく来週からも続けていきたいと思う。

実践してすぐ結果が出るものはない。「継続は力なり」。そして、「失敗は成功のもと」。今の取組の改善点を修正して、学年末考査までやりぬこう。それが君の受験勉強の形になる！

日曜日になってから慌てて勉強するのではなく、土曜日の午前中からちゃんと取り組む。勉強の時はスマホの電源を切る。

受験生にとって、学力向上の一番の肝となるのが、スマホとの付き合い方。それはみなさんも感じているはず。この冬、スマホとの付き合い方を試してみたら。

中間考査に向けて、教科書問題はもちろん指定された4ステップや3トライアルや日々題の問題を確実に解けるよう一番数学に時間をかけて演習した。自信があったのだが、いざテストとなると緊張して頭が真っ白になってパニックになってしまった。そしてミスを連発してしまった。このような場合次のテストに向けてどのように対策していけば良いかわからないので、アドバイスよろしくお願いします。

まずテストのつもりで時間を計って解くこと。そしてミスの連発をする人は、自分のノートを見直してみ。正解ばかり書いてない？間違いを消しゴムで消してない？間違いは宝。間違えた部分を色ペン等で囲んで、目立つようにしよう。テスト前に「間違いノート」を見返すと、同じ間違いやミスはぐんと減る。

特定の教科のみ勉強したため、計画的に行うことができなかった。to do リストを作って計画的に勉強したい。

一目で月の取組状況を把握でき、全国の塾でも採用されているシートがあります。デジタルもいいけど、アナログの良さもある。よかったら當のところまで見に来てください。

多分高校入ってから今までで一番勉強したと思う。だけど、詰めが甘くて全然歯が立たなかったからまじで悔しすぎた。テスト2日目は家帰ってから出来なさすぎてめっちゃ泣いたし、なんか今までで一番悔しさがMAXだった。テスト返ってきてまっこんな点数だろうなって思って自分にめっちゃイライラした。だから、結果が出るまでめっちゃ勉強しようって思えた。こんな結果二度とみたくないのでもほんとにどうにかしないとイケないです。今、朝型に変えて慣れてきて安定した生活リズムになっているからテストが終わったからって気を緩めずにこれからも継続して行きたい。なんか、負けず嫌いの自分がやっと復活してきました。勉強で泣いたのは久しぶりです。もう泣きたくないです。今みんなテスト終わって修学旅行前で浮かっているし、勉強のやる気もないと思うので、もうここが勝負だと思っています。今週絶対自分が一番勉強してみせます。

みなさん、このぐらい本気になってみませんか？本気になって取り組む人は、勉強や部活動、どんなことでも応援したくなりますよね！

# 断 捨 離

3年3組 副担 川口 尚人

今、私も六十歳台となり断捨離を始めないといけないのだが、なかなか物が捨てられないでいる。

その中の一つに、高校時代の教科書がある。まだ捨てていない教科は古典・物理・化学・数学Ⅰ・ⅡB・Ⅲと副読本の徒然草である。その中で物理・化学・数学の教科書は捨てられるかなと思っている。

でも、徒然草は単なる国語の教材では無く人の生き方の哲学が語られている。また古典の教科書のなかに伊勢物語の一節で「さらぬ別れ」が入っていて、習ったときは親も元気で全く別の世界の話であった。でも、三十数年ほどして危篤の父親のもとへ駆けつけることになった。そのとき、薬で意識を取り戻した父親が別れ際に手を振ってバイバイをしてくれた。ずっと側にいたい気持ちを振り切って私も手を振ってバイバイをしながら病室を出た。病室を出た瞬間に涙があふれた。こんなにも出るかという大量の涙が飛行機の中でも出続けた。その時に先の伊勢物語の一節が我が事になった。今度は私が送られるとき子供達に手を振ることができるかな？いやそうしたいと思っている。でも悲しい別れもあれば、うれしい出会いもある。新天地での友人との出会い、伴侶との出会い、我が子との出会いなどなどである。

生きてると「良いこと悪いこと」、「良い時期もあれば悪い時期」もある。

話が飛ぶが、全力疾走中の皆さんを観ながら自分自身の高校時代を話すと、高校受験が終わって、「校内に自動販売機があってコーラもファンタも買える」、「高校ってどんだけ自由なんだ」と勉強もそこそこに部活中心の楽しい高校生活を送っていた。だが、そのツケが3年生の12月、1月に回ってきた。あれもまだ終わっていない、これもまだ解けるようになっていないと、とにかく時間が足りず、寝る時間は勿論のこと、食事する時間・風呂に入る時間ももったいない状態になっていた。以前は2月に卒業予餞式があり「二次試験前の時間不足の時期に2日潰れる行事を何故やるんだ」と内心毒づきながら、とにかく必死に努力した。でも、それを過ぎて大学に入学して4月になり5月になるとすっかり必死だった時期を忘れて、また楽しい学生時代に突入しました。

皆さんは肉体的にも精神的にも大変で先行きのプレッシャーと戦い、苦しい時だと思いません。今、大変な時期の皆さんへ

## Spring will definitely come.