



放課後の使い方

部活動を引退した3年生は、放課後も学校に残り、集中して学習に取り組んでいます。その日の授業内容を定着させる時間として、あるいは弱点克服の時間として、それぞれが意図をもって放課後を活用しています。生徒によっては学校だけで2時間程の学習時間を確保することができています。「受験は団体戦」です。必死に努力している姿をお互いに見て高め合っていきましょう。1・2年生も、1年後2年後を見越して、部活動のない平日の過ごし方を見つめ直しましょう。

教室や進路指導室にある情報誌を活用し、進路研究にも励みましょう。放課後にまとまった時間を作り、大学に関する理解を深めましょう。志望理由を明確にし、複数の選択肢を設定しておく、7月下旬から始まる三者面談がより有意義になります。また、総合型選抜や学校推薦型選抜を希望する生徒は、この面談で明確な意思を示しましょう。受験を実感できるようになると、学習効率も上がります。自らの士気を高めて夏を迎えましょう。

復習のススメ

前期中間考査に関して、質の高い「復習」ができたでしょうか。テストの復習 (Review) をするときには、「正解だった」「不正解だった」に関係なく、解答への正しい手順を確認することが大切です。そして、同じ手順で同じ答えを再現できるか、再構築 (Restructure) も意識しましょう。また、「化学平衡」「内積」「接続助詞」など、自分の苦手分野を絞り込んで紙に書き出し、「見える化」をしましょう。自分の課題を細かく分割し、具体的にすると、目的意識が高まります。目的意識が高まれば、その分野に集中できます。この状態を作ることが弱点克服への道となります。今後は2つの「R」を意識し、自己の課題を明確にし、提出のためではなく定着のためのテスト訂正にしていきましょう。

7月1日には、3学年全てが模擬試験を受験します。復習の「視点・方法」については前述の通りですが、ここでは復習の「タイミング」について紹介します。

■1回目ー受験してすぐ

「正答だがあやふやだったところ」「間違えたところ」等を洗い出し、模範解答を見ながら解き直す。

■2回目ー受験後1～2週間

1回目の復習で確認したポイントを中心に、再構築 (Restructure) をして知識を定着させる。

■3回目ー成績表の返却時

合格可能性判定を確認し、志望大の合格ラインまであとどれくらいなのかを数値で把握しよう。次に教科・科目別のアドバイスをチェックし、今後の学習計画の参考にしよう。

大学入学共通テストにおける「読む量の多さ」を考えると、解答速度が合格に欠かせない力と言えます。もちろん知識や計算スキルなどの習得は前提条件です。復習の質を高め、積み上げた力をスムーズに引き出し、時間内に解答を完成させることができるようになります。

最新の情報に敏感になろう

新課程 (令和7年度) 入試は共通テストの科目も含め、多くの変更があります。それに先駆け、3年生が受験する入試でも、多くの変更が発表されています。九州内の国立大学について、いくつか紹介します。あえて「概要」を示すので、他の大学や学部学科については、各自が「入試の変更点」の記事を探して確認してください。

九州大学歯学部総合型選抜Ⅱ第1次選抜

・レポート作成方法の変更。

長崎大学多文化社会学部総合型選抜

・I型の定員減、II型の定員増。

熊本大学情報融合学環の新設

・法学部・理学部・工学部の入学定員減。

鹿児島大学共同獣医学部の改組

・畜産学科を新設。

オープンキャンパスに参加しよう

実際に大学に足を踏み入れ、キャンパスの雰囲気を感じ、学生と交流することは、志望を固める機会となります。オンライン形式も魅力的です。通常であれば行けないような遠方の大学でも、オンラインなら参加できます。対面式もオンライン式も、WEBからの登録です。申込期間等を各大学のHPで確認しましょう。

鹿児島大学: 8/3~8/10 対面プログラム。

熊本大学: 8/4~8/10 対面プログラム。

九州大学: 8/5~8/7 対面・オンラインプログラム。

京都大学: 8/9~8/10 対面・オンラインプログラム。

東京大学: 8/2~8/3 オンラインプログラム。

大学入学共通テストまであと197日。頑張れ3年生!

“Never Give In”

1年2組 担任 有村 稔

「私に提供できるものは、ただ血と労苦と汗と涙だけであります。我々の目的は何であるかとおたずねになるならば、私は一言でその問いに答えましょう — 勝利、この一言です。あらゆる犠牲を払い、あらゆる辛苦に耐え、いかに長く苦しい道であろうとも、戦い抜き、勝ち抜くこと、これであります。」

(1940年、イギリス下院での首相演説)

2002年、イギリス BBC が放送した『100名の最も偉大な英国人』という番組の中で、ダイアナ妃、ダーウィン、シェイクスピアをおさえ、多くのイギリス人が第1位に選んだのが、イギリスの元首相、ウィンストン・チャーチルであった。

冒頭にあげた演説は、彼の議会演説である。彼が演説を行った時期、第二次世界大戦が始まり、ヒトラー率いるナチスドイツがヨーロッパを席卷していた。フランスを初めとするヨーロッパの主要国がナチスの支配下に入る中で、イギリスだけが孤軍奮闘していた。そのイギリス首相にチャーチルが就任したのである。

彼はどの政治家よりも雄弁に、そして誰よりも国民を鼓舞し続けた。「けっして降参するな、けっして降参するな。」小学生の前でも、チャーチルはこのような演説を行ったという。ドイツによるイギリスへの本土空襲が激しくなり国民の犠牲が増えても、彼はナチスドイツには屈しなかった。最終的に、彼の指導力とイギリス国民の不屈の精神によって、ヒトラーはイギリス本土上陸をあきらめることとなる。

さて、こうしてチャーチルはイギリスの危機を救ったのであるが、彼が首相就任に至るまで順風満帆な人生を送っていたのかというと必ずしもそうではなかった。

名門貴族の一人として1874年に生まれたチャーチル。父ランドルフはパブリック・スクールの名門イートン校からオックスフォード大学というエリートで、その後、政治家を志して25歳で下院議員に当選し、30代後半で大蔵大臣に抜擢された。その秀才の父と異なり、チャーチルは子供のころから勉強が苦手で、特にラテン語が不得意であった。ラテン語の習得は当時の知識人にとって一つの教養であり、チャーチルのような貴族出身の人間にとってはなおさらであった。結局、イートン校ではなくハロー校に入学するも、入学試験ではラテン語の問題に1問も答えられず、何とか入学したものの、4年間成績は低迷し続けたという。

だが、成績の悪いチャーチルにも得意科目があった。それは英語である。英語教師が授業において英文の「解剖」、つまり主語・動詞・目的語・関係節と英文の構造の説明を徹底的に行い、チャーチルもその「解剖」の練習をひたすら行ったという。英語しかできないと見下されていたクラスの中で、チャーチルは英文の基礎を徹底的に繰り返すことで、後年文筆家として活躍し、『第二次世界大戦回顧録』でノーベル文学賞を受賞することとなる。またチャーチルは、暗唱も得意であった。在学中に『古代のローマの歌』という1200行におよぶ詩を暗唱して、全校一の成績として表彰された。この才能は後年政治家として雄弁術を身に付ける際に大いに役立ったという。

ハロー校での成績は良くなかったが、その中でチャーチル自身が自分の得意なものに磨きをかけ、そして、その才能を大いに生かしたことが、後年、彼の政治家としての活躍とその後の大英帝国の運命を決定づけたと言ってもよい。ハロー校卒業後、父のようなエリートコースは無理であったため、陸軍士官学校に進み軍人になるという道を選んだ。その後、父ランドルフが45歳で亡くなり、軍隊生活を送っていたチャーチルはやがて父と同じ政治家の道を志すようになる。政治家の道を選んだ後も、彼の勉強は続いた。あらゆる書物を読み、他の知識人に負けないくらいの読書量を誇り、また歴代のイギリス政治家の演説から雄弁術を学んだ。それらによって、彼の文才と雄弁さに磨きがかかったことは言うまでもない。

もちろん彼の政治生活すべてがうまくいったとは言えず、失敗も多かったが、彼の第二次世界大戦中の活躍なくして現在のイギリスはありえず、彼の存在が混迷深まる21世紀において、なおイギリス人の心に今も生きていることに、その存在の大きさを感じることができる。

最後に、チャーチルが残したこの言葉を1年生のみなさんに贈りたいと思う。

Success always demands a greater effort. (成功はつねに大きな努力を要求する。)

出典：木畑洋一『チャーチル イギリス帝国と歩んだ男』、山川出版社、2016
木原武一『天才の勉強術』、新潮社、1994
中西輝政監修・監訳『チャーチル名言録』、扶桑社、2016

もう3年生も引退し、部活動では自分達が中心となって引っ張っていかなければならない今。部活動に全力を尽くしたいけれども、模試も近づき進路も意識せざるを得ないところ。忙しい中で、あれもしなければ、これもしなければと、そんな毎日に対して不安や焦りを持っている人も多いのではないのでしょうか。

自分に何が向いているのか、何がしたいのか、今の学力で志望校に届くのだろうか、考え出すときりが無く、でも放っておけない問題です。君たちは、そんな毎日の不安を抱えながらも頑張っていかなければならないので、できるだけ上手に、不安やストレスに対処してもらいたと思います。次に紹介するのは、主に勉強をする時のストレス撃退法ですが、よければ参考にしてみてください。

ストレス撃退法①…時間・五感・空間で区切りストレスを断ち切る

ストレスによるダメージの度合いは強度×持続時間だそうです。つまり、持続時間を短くすればストレスも少なくて済みます。ポイントは、状況や環境を区切ることで意識を一時ほかのものに向け、ストレスを断ち切ること。よく言う、気持ちを切り替えるということです。具体的には、「①時間で区切る」、「②五感で区切る」、「③空間で区切る」の3つの方法があるそうです。

「①時間で区切る」とは、きちんと休憩をはさむということ。休まず延々と勉強したり、休憩しているつもりでも、その間も勉強のことばかり考え続けていたりすると、ストレスの持続時間が長くなってしまいます。「②五感で区切る」とは、音楽を聞いたり、好きなアロマの香りを楽しんだり、甘いものを食べるなど、勉強中とは異なる刺激を五感に与える方法。「③空間で区切る」とは、勉強している部屋をいったん離れることです。個人的には、1時間くらい仕事をしたら、机を離れて好きな曲を2・3曲聞くことで十分休憩をとれている感じがします。

ストレス撃退法②…硬くなった体と心を解きほぐす

不安やストレスのある状態では、筋肉もこわばっています。深呼吸をしたら気分が落ち着いたという経験は、誰しもあると思いますが、これは、深呼吸によって副交感神経の働きが高まりやすくなるからだそうです。疲れたなとか不安だな、と感じたら、普段、意識せずにやっている深呼吸やストレッチをしてみましょう。あとは、笑うのもとても効果的ですし、有酸素運動には自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されやすいそうです。勉強の合間に、軽めの散歩やウォーキングを取り入れるのもいいようです。

ストレス撃退法③…「書く」・「話す」でストレスの元を整理する

不安は、漠然としているほど大きくなるもの。裏を返すと、正体をはっきり分かれば対処することができます。そのためには一度、何が不安なのかを紙に書き出して、頭を整理してみるのもいいかもしれません。不安の内容が明らかになれば、それが現実になってしまわないための具体的な予防策も見えてくるかもしれません。誰かに話す、いわゆるグチでも、人に話すことでモヤモヤした気分を発散でき、頭の整理にも役立つかもしれません。

不安は誰にでもあるものです。潰されそうになることもあるかもしれません。でも不安と向き合うことは自分と向き合うことでもあります。一つ一つ考えながら、少しずつでも、乗り越えて強くなってほしいと思います。頑張っていきましょう！

「継続すること」

3年6組 副担任 中村寛治

中間考査が終わり、どこか解放されたような表情をしながら楽しそうに文化祭の準備に取り組む皆さんの姿を見ている時期にこの進路指導室便りを書きました。きっとこの便りを手にしている頃は、文化祭も終わって、「もう一回、文化祭やりたいな…。」と考えている人もいないのでしょうか。

さて、前期の大きなイベントである文化祭も終わって、いよいよ（いや、もっと前から？）受験モードに入っている人も多いと思います。もしかすると、「えっ！まだ全然勉強に集中できていないんだけどな…。」という人もいるかもしれません。実は、私はこの後者でした。私も皆さんと同じ蒸し暑い時期に文化祭があり、とても盛り上がって楽しかったことを覚えています。その後もなかなか勉強に身が入らずにモヤモヤしていたのを思い出します。とりあえず日々の課題にはしっかり取り組み、授業も真面目に受けていましたが、この頃になっても進路が決定していなかったことが大きな原因です。当時、音楽科に所属していた私は、ピアノに夢中で、高校三年間はピアノばかり弾いていました。それは、何より好きだったことでもあります。周りに取り残されないように、少しでも追いつけるようにとの思いでした。部活はしていませんでしたが、放課後は毎日練習室にこもって部活動をしている人と同じ時間に帰っていました。また、昼休みもすぐに練習室に行って、毎日練習をしていました。そんな生活を送っていると、徐々に技術も上達し、いつしか「演奏家になりたい。」という思いをもつようになりました。しかし、校内での実技試験の結果など客観的なデータからは、とても演奏家になれるようなレベルではありませんでした。自分の思いと現実、この二つのギャップから進路決定がなかなかできずにいたのです。結局私は、夏休みに入る前に「演奏家を目指さない」選択をして、大学の教育学部を目指すことにしました。今となっては、この選択が皆さんとの出会いにつながっていることから、最善の選択だったと自信をもって言えますが、当時はこの選択後に地獄を見るなんて思いもしませんでした。高校の音楽科のカリキュラムは実技の科目が多く、その分、他の教科が削られた内容でした。そのため、音楽大学以外の国公立大学の進学には不利で、猛勉強が必要だったのです。夏季補習はもちろん、日々の放課後補習や自力での勉強など、それまでピアノを弾いていた時間と勉強とが逆転するくらいでした。決めた以上は、必死になって勉強をしましたが、結果が出ずに何度も落ち込みました。模擬試験の結果はなかなか上がらない、定期考査もこれまでとあまり変わらない…、そんな日々でした。しかし、それを変えたのは「継続」でした。これは、当時は分からなかったことです。後になって、勉強を必死に続けてきたからこそ結果が出せたのだと気付いたのです。どんなに結果が出なくても、勉強を止めることはありませんでした。それは、丁寧に教えてくださった先生方や相談に乗ってくれた友達のおかげでもあります。最後は自分との戦いだと思い、諦めずに続けました。その原動力は、それまで続けてきたピアノです。毎日練習を続け、少しずつ上達していった過程を勉強に置き換えることで、「いつか結果が出るはず。」と、自分を奮い立たせていました。どうなるか分からない結果に不安になりながらも、とにかく自分の精一杯の努力をすることに努めました。

私の場合は、結果的に合格という形で終わりましたが、全てがそう簡単にいくわけではありません。競争する以上、そこに勝敗が生まれます。私も悔しい思いや投げ出したい気持ちに何度もなりました。でも、ダメなときでも継続したことは何かに絶対につながります。大切なことは、自分で決めること、自分の精一杯の努力をすること、努力を継続することだと考えます。みなさんのこれまでの経験を生かして、将来の自分のために勉強を継続してほしいと思います。それは今日からでもできることです。頑張れ！59期生！！