



### 大学入学共通テスト関連

9月6日(水)、各クラスで大学入学共通テスト(以下、「共通テスト」)の出願説明が行われました。59期生は、記入内容や方法、受験料の振込方など、各自の責任を実感しつつ、真剣な表情で聞いていました。出願書類は校内最終チェックを経て、学校でとりまとめて発送します。

令和6年1月13日(土)・14日(日)の日程で実施される共通テストまでおよそ16週です。共通テストは、感染症や事故等、やむを得ない理由による追試験(1月27日・28日)も実施されますが、昨年度までと異なり、鹿児島県での受験はできず、全国に2カ所設置される試験会場(過去の西日本会場は京都や大阪)で受験しなければなりません。2次試験の出願や準備にも大きな影響が出ます。万全の体調で仲間たちと一緒に受験できるよう、日頃から健康等に注意しましょう。いよいよ現実味を帯びてきた受験に対して、心身ともにピークを合わせられるよう、意識を高めましょう。

### 後期に向けて

60期、61期の皆さん、クラスの本棚に並んでいる『蛍雪時代』を読んだことがありますか。

60期生は「新課程入試」となるため、変更点に注意する必要がありますが、例えば以下のような情報に対する意識を高めておきましょう。

①科目・配点	「傾斜配点」について知りましょう。
②入試結果	志願倍率の動きを知りましょう。
③難易度データ	目標とする得点率を知りましょう。

高校2年生の課題は「志望校の決定」です。志望校に対する明確な目標は、学習意欲の向上につながります。また、具体的な学部学科まで決まった場合は、『進路の手引き』の40頁以降の資料も活用しましょう。合格に必要な具体的な数値目標を知ることで、学習意欲はさらに高まります。高い意識のもと、早期に「知識・技能」を安定させ、「思考力・判断力・表現力」を磨き上げることが夢実現につながります。

61期生は、『蛍雪時代』8月臨時増刊号の大部分を占める「大学ガイド」を読んでください。例えば九州大学のページには、①大学のPR、②留学制度の有無、③各学部で学べること、④卒業後の進路など、多彩な

情報がわずか4ページに集約されています。大学の概要を知り、興味を引かれた内容についての詳細はそれぞれ大学HPで調べてみましょう。

高校1年生の課題は「文理選択」です。『進路の手引き』24頁以降をよく読みましょう。保護者や先生方、先輩からアドバイスをもらい、『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。文理選択について考えたことを文章化し、「見える化」することは、納得できる選択をするための有効な方法であり、日頃の学習にも応用できます。

### 力を発揮する

何度も復習することの重要性は皆がよく知っていますが、何度も同様の問題につまずくことがあるのはなぜでしょうか。それは振り返り方に問題があるからです。それでは、どのような方法が有効なのでしょう。

『進路の手引き』22頁に「アウトプット」の重要性が説明されています。関連して、「ラーニングピラミッド」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。大まかな説明をすると、「聞くだけよりも、教える方がはるかに学習内容が定着する」ことを図示したものです。ただ、いきなり誰かに教えるのはハードルが高い。それではどうするか。方法の一つとして「セルフティーチング」というものがあります。方法はいくつかありますが、ポイントの一つです。それは「声に出すこと」です。「書く」と同様、「話す」という運動神経を使った記憶は、「運動性記憶」と呼ばれています。自転車の乗り方のように、忘れにくい記憶です。何度も自分の言葉でアウトプットし、知識や解法を定着させましょう。

ところで「ピーキング」という言葉を知っているでしょうか。スポーツの世界でよく使われますが、試合本番にベストパフォーマンスを発揮させるよう、コンディションを調整することです。実は勉強でも実践できます。試合(テスト)に向けて、負荷(新しい学習内容)を徐々に減らし、調整(復習)の比率を上げていき、当日には負荷をかけない(復習のみにする)という方法です。何日前から実施するかは個人差がありますが、ぜひとも次のテストで試してみてください。

共通テストまであと109日。頑張れ3年生!

# 101匹目のカマス

1年3組副担任 石塚 佳太

今回、61期生の皆さんに初秋頃が旬のカマスに関する話の紹介をしたいと思います。カマスは日本の南に位置する比較的温暖な海に生息し、キビナゴなどの小魚を食べる魚として知られていますが、「カマスの実験」というたとえ話で知っている人もいないのではないのでしょうか。それは、100匹のカマスがいる水槽の中に、透明なガラスの仕切り板を入れて、カマスの餌である小魚と遮断する実験です。はじめのうちは、カマスは餌を食べようとガラス板にぶつかっていくのですが、そのうち食べられないのが分かったのか、諦めてガラス板への体当たりをやめてしまいます。しばらくして、間仕切りのガラス板を取り外しても、100匹のカマスは餌の小魚に近寄らなくなります。

他にも、似たような話として、サーカスの小象というたとえ話があります。サーカスの大きな象が、飾りのような小さな鎖をつけられていても逃げようとしなないのは、小さい頃に足に重い鎖を付けられ、どうやっても逃げられないという体験を繰り返していたことで、大人になっても諦めて逃げようとしなくなるというものです。

カマスの実験の話には続きがあります。100匹のカマスが餌の小魚を襲わなくなった状態の中に、新しく別のカマスを水槽に入れると、その101匹目のカマスは餌の小魚に襲いかかり、今までいたカマスも、まるで目が覚めたように猛然と小魚に襲いかかりはじめるのです。

61期生の皆さん、100匹のカマスやサーカスの象のように、挫折やうまくいかなかった経験から、現状に甘んじて、自分の可能性を閉ざしてしまったことないでしょうか。毎日の勉強や部活の中で、思い通りにならなかつたり、何度やってもうまくいかなかつたりすることもあるでしょう。そんなときの「できない」という「思い込み」=カマスの実験の「透明な板」なのです。本当は目の前にそんな板は無く、諦めずに目の前の問題に飛びつく勇気が大切です。今年、文理選択という大きな岐路に立ち、将来の夢や目標について考えるとき、皆さんの心の中にこの「透明の板」は存在していないでしょうか。本当は希望する進路があるのに、挑戦する前から「自分には無理だ」と決めつけてしまうのはもったいないことです。このカマスたちのように、過去の挫折や失敗経験にとらわれず、新たな気持ちで取り組めば、新しい道が見えてくるはずです。苦しいとき、迷ったときは、みなさんの周りで一生懸命勉強や部活に励んでいる友だちをみて、励みにしたり真似たりして、諦めずに行動してみてください。

# Enjoy life with effort!!

二年五組 副担任 堀之内 武志

教科・保健体育

専門競技：陸上競技(短距離)

## 楽しく幸せな人生

たった一度きりの人生、誰もが幸せで楽しい人生を送りたいと願っていると思います。人によって「楽しい」の価値観は違います。ですの、他人の考え方に惑わされたり、人との違いを気にしたりする必要はありません。自分のやりたいことや、楽しいと思えること、ワクワクすることに全力を尽くすことが大切だと思います。どんな小さなことでも、楽しいと思えることをすれば、幸せを感じるはずですよ。そして、幸せで楽しいという思いで人と接することにより、みんなが幸せになり、それが「楽しく幸せな人生」に繋がっていくと思います。自分の感情や思いに素直になり、自分のやりたいことを模索しながら、この鹿児島中央高校での「今」を楽しんでください。

## 「努力」の大切さ

しかしながら、目標や夢もなく、面倒くさがって手抜きの「楽(らく)」ばかりでは、充実感はありません。勉強でもスポーツで

も、自分の望んでいる結果を残すためには「努力」が必要です。一流と言われるスポーツ選手の多くは、「努力」の重要性を説いています。

「努力した結果、何がができるようになる人のことを「天才」というのなら、僕はそうだと思える。人が僕のことを、努力もせずに打てるんだと思うなら、それは間違いです。」

イチロー

「どんなことでも、何かを達成する場合にとるべき方法はただひとつ、一歩ずつ着実に立ち向かうことだ。これ以外に方法はない。」

マイケル・ジョーダン

「努力は必ず報われる。もし報われない努力があるのなら、それはまだ努力と呼べない。」

王貞治

## 「努力」と「我慢」の違い

「我慢の先には幸せがある」と思い込んでいる中高年(私も立派な中高年ですが：)は少なくないと思います。昭和世代の私たちは「我慢は美德」という教育を受けてきた傾向があるからでしょう。

「努力」は「目標達成のために現状を肯定し改善する」行動です。それに対し、「我慢」は「現状

のまま停滞する」、「嫌なことを無理して続けることが大切」のような意味があるように感じます。そう考えると、人生においては「我慢はせずに、好きなことに対して徹底的に努力をする」ことが幸せに繋がっていくと思えます。先述した通り、価値観は人それぞれですので、他人からみたら「我慢」に見えることも、行動している自分にとっては「努力」していることかもしれません。

私は高校時代に、「100mを100本走る」といったトレーニングをしていました(もちろん毎日ではありません)。他人からみたら「よく我慢して100本も走るな。」と思われるかもしれませんが、私にとっては「速く走るための必要なトレーニングであり、楽しいこと」だったので、全く我慢ではありませんでしたし、好きなことだったので、楽しく幸せな高校生活でした。

## 正しい努力で「楽しく幸せな人生」を

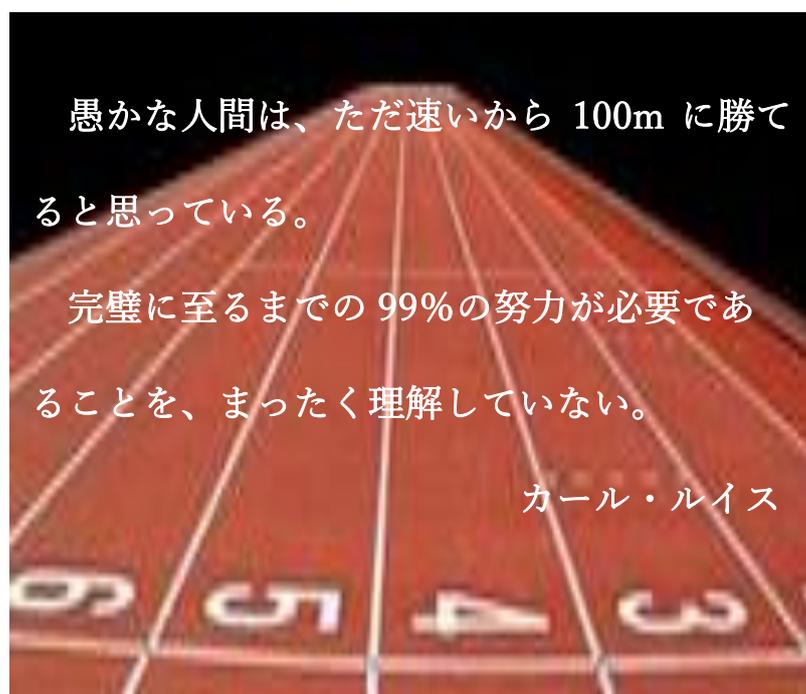
メジャーリーガーのダルビッシュ有さんの名言の一つに「練習は嘘つかないって言葉があるけど、考えてやらないと普通に嘘つく

よ」というのがあります。私も陸上競技部の生徒に「考えてトレーニングすることの重要性」を毎日のように話をしていきます。練習効果は下記の公式によって説明できます。陸上競技部は平日は約一時間半、休日は三時間半程度の練習で週休二日で練習を行っています。本校は宿題も多いので、これ以上トレーニングをしないと学習に差支えがあります。そのため、練習量の多い他校に勝

## 練習強度(効果)

$$= \text{練習時間(量)} \times \text{考えたトレーニング(質)}$$

つためには、「考えたトレーニング(質)」に「努力」の負荷をあげていくことにより、強度(効果)をあげていく方法があります。これは、学習や人生にも同じことが言えると思います。正しい努力で、誰のためでもなく、自分が後悔しない道を選択してください。そして一年半後に迫った進路選択、そしてその先みんなの人生が楽しく、幸せなものになることを祈っています。



愚かな人間は、ただ速いから 100m に勝てると思っている。

完璧に至るまでの 99% の努力が必要であることを、まったく理解していない。

カール・ルイス

## がんばれ59期生！

3年5組 副担任 山元 正広

6年ぶりに本校グラウンドで開催された創立60周年記念体育祭、3年生が大差をつけて優勝しました。あらためて、3年生の皆さん優勝おめでとう。これから本格化する受験シーズンに向けて、いい弾みになることでしょう。ここからは、各自の受験に向けてひたすら邁進するのみです。

ところで、皆さんは「勤労感謝の日の法則」という言葉を聞いたことがありますか。文系のクラスでは紹介したことがあるかもしれませんが…。私が新米のペーパー教員だったころ、勤務先の高校で行われた進路講演会で聞いた言葉です。講師は、大手予備校の先生だったと思います。勤労感謝の日は、11月23日ですが、この時期から現役受験生の成績がグーンとアップするというのです。ペーパー教員にはあまり実感のない言葉でしたが、教員経験が長くなるにつれて、確かにそうだなと感じるようになりました。

この言葉には、「学習の成果はすぐに表れない」ということと「焦らずそして諦めない」という意味があるのだと思います。勉強でも習い事でも、基本を学び体得してから徐々に応用が利くようになります。部活動生は引退後に受験勉強を本格化させた人が少なくないと思いますので、その成果が表れるにはもう少し時間がかかるかもしれません。奇しくも、先日行われた3学年教員の学年会でも、進路指導部主任の山下先生がこの言葉と同じような話をされました。模試の結果を見ると、中央高校生は11月ぐらいからの成績上昇が顕著だというお話でした。なるほど…、ということは9月のこの時期に成績が上がらないからといって焦ったり、早計に志望校を諦めてはならないということです。今は、模試の成績などに一喜一憂することなく、ここぞという時のための自信を育むときです。もう少し我慢すると、学んできた各教科・科目の知が繋がってくる感覚を覚え、学ぶことの面白さも実感できるようになることでしょう。

現在皆さんは、授業の予習復習、朝課外・放課後課外、土日の模試、共通テスト出願準備、総合型選抜・推薦入試の準備など多忙な日々を送っていますね。受験は苦しいものです。受験は団体戦とよく言われますが、最後は個人戦だと私は思います。「学問の寂しさに堪え炭をつぐ」冬の受験本番を「膝錐之志」で乗り越えて、桜咲くころに合格を勝ち取ってください。

がんばれ59期生！ まだまだこれからです！