

**大学入学共通テスト直前 ～ 58 期生 ～**

令和5年度大学入学共通テストの最終出願者数が512,581人と発表されました。パック模試が残り2回となり、共通テストまであと22日間です。さまざまな数字が、いよいよ本番が迫っていることを意識させます。この時期に大事なことは、やるべきことをとことんやることと、パック模試等の演習では、最後の最後まで粘るということです。本番までに伸ばせる力はまだあります。右の記事も参考にしてください。

体調管理にも気をつけましょう。受験当日にベストコンディションで臨むために、生活リズムへの意識を高めましょう。年末年始も睡眠と食事を充分にとり、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な生活を実行しましょう。また、どんなに地力をつけても、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。これまでの考査や模試を見直し、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を目標にしましょう。

進路目標を明確に ～ 59・60 期生 ～

自分の進路目標を具体化しましょう。それは、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することです。これまでも伝えてきたとおり、早期の目標設定が学力向上につながります。年末年始は、日頃なかなか会わない親戚や知人、先輩と話す機会を得ます。そうした機会を、さまざまな職業や大学について知り、進路を考える契機としてください。

来月には模擬試験も控えています。1年生は1/21(土)に実施です。前回の模試より内容的にレベルアップしており、高校入学後の学習成果がどの程度のものかを知ることができます。2年生は1/21(土)、22(日)の2日間です。国語・数学・英語が200点満点になります。試験時間も国語・英語が90分、数学が120分へと長くなります。もちろん難易度も上がります。以前は、2年11月までを「総合学力テスト」と呼び、1月から「総合学力記述模試」と名称を変えていました。ここからが本当の模擬試験なのです。

特に2年生は、「3年0学期」を迎えることを意識して冬休みを過ごしましょう。

コーピングとピーキング

昨年は、「ブレイン・ダンプ」という、集中力を高める方法を紹介しました。各自検索し、実践してみてください。また、集中力を奪う存在も紹介しました。大切なのもう一度示します。

スマホの通知に気付く状況では、通知のたびに作業が寸断されます。家族の協力も必要です。集中力が高まった瞬間に、声をかけられたという経験は、多くの人がしているでしょう。

(2021年度『進路指導室便り12月号』より抜粋)

今回は、まず「コーピング」について紹介します。これは、「ストレスでつらい状況から自分を助ける」行動です。方法はたくさんあります。

「やらされている」から「できると信じられている」へと、捉え方を変える。

散歩するなど、学習環境から離れる。

家族や友人に話を聞いてもらう。(教えてもらう)

大切なことは、目の前の困難に立ち止まらないことです。これまでに上手く気分転換につながったことをコーピング・リストとして書き出しておいて、その時々に適した方法を実践してみましょう。

次に、「ピーキング」について紹介します。これは、「本番に調子のピークを合わせる」という意味です。スポーツの世界でよく耳にします。これを実現するためには、まずは「負荷」が必要です。そして「回復」が必要です。受験生である58期生は、もう十分な負荷を自身にかけてきたはずですが、この後、2回のパックテストを控えています。共通テストに向けたシミュレーションをしてみてください。直前まで新しい問題に向き合うという負荷を少し軽減させ、思考力や判断力を回復させてみましょう。本番直前には、どうしても拭い去れない不安がありますが、先に述べたように、持っている力を出し切るためにも、負荷を上手にコントロールし、頭だけでなく、心も身体も万全の状態に仕上げましょう。そして共通テストが終わったら、個別学力試験までの約40日間で、記述問題に向けてのピーキングを意識しましょう。

59期生と60期生も、1月に控えている実力考査や模擬試験に向けてコーピングとピーキングを意識し、実践してみてください。

共通テストまであと22日。頑張り3年生！

夢を育てる

1年6組 副担任 堀 康男

はじめに

いよいよ60期生の皆さんも来年度に向けて文理選択という自らの進路の方向性を決定する大事な時期となり、決断のために保護者の方や先生方、更に先輩や友人たちと将来について話し合う機会をもったことと思います。最近、学校生活により一層意欲的になっている様子や素晴らしく大きな目標を持ちながらも実現に必要な成績と現状との開きに悩んでいる様子が見られ、また目標が定まらず決断まで時間を要した人もいたように感じられました。しかし決断した以上は、それぞれの方向性で60期生全員が活躍してくれるはずだと信じています。進んだ道で大きな「夢」を持って努力を積み重ねてください。今すぐ達成できなくても時間をかけて努力し続けることで「夢」の実現に向けて着実に近づいているはずです。夢は逃げません。だからこそ確かな歩みを積み重ねることが大切なのです。できることから一つ一つ全力で取り組んでいきましょう。

夢を育てる

夢とは何か。私は、人それぞれの魂を宿したもので、まるで草花のように毎日コツコツと水を与えながら成長を観察しながら大きく育てていくものだと考えます。だからこそ、本人ができる限り多くの愛情と時間をかけてじっくり育てていく必要があると思っています。小学校の頃、アサガオの観察日記をつけながら大切に育てていった思い出を持つ人も多いと思います。進路目標（夢）を叶えていく方法もこれと同じです。毎日毎日、学習の記録（本校ではC-p a s s）を記入し、自分の学習の行動を振り返りながら、進路目標の実現に向けた努力をしているか、検証することが大切です。少しでもいい加減な取組をすれば、花は枯れてしまいます。自分の育て方に不安がある場合は遠慮なく、花を育てることになった大人に意見をもとめるべきです。皆さんの観察日記をみながら問題解決に繋がる良いアドバイスをしてくれるはずです。これらのことは学習においても同じ事だと言えます。自分の取組で上手くいっていないと感じたら先生方にアドバイスを求めてください。きっとみなさんの「夢」を育てるために必要なサポートをしてくれますよ。



ネモフィラの花言葉には「どこでも成功」があります。

データでみる受験勉強の開始時期

2年2組 担任 東 雄作

国内体験学習も終わり、受験勉強への切り替えは上手く行っているでしょうか。

3学期制の学校では、2年生の3学期を3年生の0学期と捉え、受験勉強をスタートさせます。そこで59期の皆さんは一足早く冬休みから受験勉強を開始して欲しいと考えます。3年生になってからで良いだろうと考える人もいますが、むしろ遅いぐらいです。その証拠に以下のようなデータがありました。

受験勉強を始める時期の参考になるのが、進研ゼミで知られている「ベネッセ教育研究所」の調査と、大手予備校の「東進」によるリサーチです。

ベネッセ教育研究所が高校生を対象に「大学受験を意識し始めた時期」を調査した結果、高校2年生のところが29.5%で最も高く、次に高校3年生のところが24.3%となっています（出典：ベネッセ教育研究所の調査結果）。

また、東進のリサーチでは、難関大学（目安として、偏差値60以上の国公立・私立大学）に現役合格した受験生は、高2までに受験勉強を始めた人が69.9%となっています（出典：東進合格会場アンケート調査速報）。

また、東進のリサーチ結果では、難関大学に合格した子供のうち部活と勉強を両立していた受験生は82.7%となっています。つまり「文武両道」の生徒が多かったという結果が出ています。

受験勉強を始めるときには部活を続けるかやめるかで迷う人が多いです。しかし東進の数字から「部活も頑張るからこそメリハリが付き、受験勉強も集中して頑張ることができる」と考えられます。

冬休み以降の学校行事はさほど多くありませんが、部活動をしている生徒は最後の大会である高校総体予選や発表会などに向け、練習に取り組む大切な時期だと思います。そのため受験勉強をしなくてはならないと分かっているにもかかわらずなかなか一歩を踏み出せない生徒もいるでしょう。

そんなときには「このままでは時間が足りない。今から勉強を始めないと」と危機感を持つことが大切です。以下のようなことを試してみてください。

- 教科書の後ろのページまで見て、まだ学ぶことが膨大にあることを知る。
- 模試結果を分析し、「今の成績」「志望校の合格判定」「受験までの残り期間」を自覚する。
- 志望校になりそうな大学、「行けたら良いな」と思う大学の過去問を確認してみる。

59期生全員が冬休みを有効活用し受験勉強の好スタートを切ってくれることを期待します。

2022 FIFA ワールドカップを見て

3年2組 副担任 朝岡 洋

現段階でベスト4まで決まっている「2022 FIFAワールドカップ」を見て、日本人だけでなく世界中の人々が感動や興奮を覚え、様々な感じ方をしていると思います。日本代表の結果をみても、2大会連続のベスト16進出ということだけでなく、ピッチ（グラウンド）内のことであれば、三笥のドリブルがすごく世界レベルだとか、堂安の勝負強さやメンタルの強さは日本人離れしているとか、森保監督の指導・指揮では今大会以上の結果は難しいので監督は解任するべきだなどといった個人的なことや、日本がドイツやスペインといった優勝経験もある強豪国に堅守速攻のカウンター狙いの戦術で勝ったことへの称賛。逆にコスタリカ戦やクロアチア戦のような勝ってもおかしくないというより勝つべきだったと大きく非難されたこと。ペナルティーキック戦になった際、監督がキッカーを決めて戦うべきか、選手の自主性や積極性あるいは自信に任せて選手たち自身に決めさせるべきかの選択への賛否などといったチーム全体に関することに対しても、見る人たちの見方や感じ方で同じ結果であってもいろいろな受け取り方があると思います。

ただここで伝えたいのは、日本代表の結果の中でもピッチ外のことについてです。日本代表の試合があったスタジアムのロッカールームでは、毎試合後ゴミ一つなく、ハンガーからティッシュケースまで綺麗に整理整頓されていたり、観客席では、日本人サポーターたちによってゴミ拾いが行われて、入場前よりも綺麗になったと言われるくらいの状況があったそうです。ここまでは日本人の美德として多少想像もつくことですが、それとともに、「ありがとう」というメッセージの置き手紙と折り鶴がロッカールームの中央の台の上に置かれていたということでした。

これからみなさんは、「大学受験」という大きな試合を戦います。ここまでに伝えたことは、家庭生活や学校生活で、保護者や先生方、これまで関係して頂いた様々な人たちから伝えられていることだと思います。受験やその後の人生に「どう受け取り、どう活かし、どう繋げるのか」、すべては自分次第です。プレッシャーや緊張感のある大きな試合に自分自身の信念を貫き、58期というチームとしても団結心や連帯感を持って、何より鹿児島中央高校生としての美德や魂を思う存分発揮して、真の勝利を勝ち取ってほしいと心から願います。