



新年度スタート

新年度が始まりました。生活リズムを確立して学業に打ち込むために、3点固定を心がけましょう。

就寝時刻と起床時刻を固定すると、

- 睡眠時間が確保できる。すると
- 集中力維持、体調管理に繋がる。

学習開始時刻を固定すると、

- 宅習時間が確保できる。すると、
- 予習・授業・復習サイクルが生きる。

起床時刻は固定されている人も多いので、まずは日によって変わりやすい学習開始時刻と就寝時刻の固定を心掛けましょう。1年生は「高校生としての学習習慣を身に付ける」ために、2年生は「基礎基本の定着と新しい科目への対応」のために、3年生は「大学入学共通テストに向けて思考力・判断力・表現力を鍛える」ために、各自が自分の力を発揮できる状態を維持できるよう、生活スタイルを確立させましょう。

進路指導室・進路情報室へ行こう！

今年度の進路指導室のメンバーは以下の7人です。

進路主任	山下 豊作：数学
進路副主任	森田 亮三：国語
進路事務	西 洋子
1学年	生駒 真也：英語
1学年	仮屋まどか：英語
3学年	高山 正教：地歴
3学年	林 裕史：数学

進路指導室・進路情報室には、各大学からの案内や赤本、小論文関連の書籍など、進路に関する情報があふれています。進路や学習に関する相談にも可能な限り対応します。積極的に進路指導室を訪ねてみましょう。

57期生 国公立大に多数合格！難関大も！

今春卒業した57期生も、日々努力を重ね、各自の進路を切り拓きました。地元の鹿児島大学に122名が合格したほか、筑波大学・東京学芸大学・九州大学・広島大学などの大学にも合格者が多数出ました。国公立大合格者総数は183名でした。私立大学も、早稲田大学や明治大学、青山学院大学や立命館大学などの難関大学への合格を果たしました。

新学期です。皆さんが高校時代を本校で過ごす意義である「志望大学合格」を再確認しましょう。

〈国立4年制大学〉

(表は在籍年度。数は既卒含む。)

大 学 名	2021	2020	2019
筑波大	2	0	1
東京外大	0	1	1
東京学芸大	1	0	2
広島大	5	2	7
山口大	2	1	4
九州大	3	3	5
福岡教育大	2	4	4
長崎大	7	6	5
熊本大	7	19	11
鹿児島大	132	114	84
合 計	172	166	148
東京都立大	2	0	2
京都市立芸大	1	0	0
神戸市外大	1	0	0
北九州市立大	13	11	5
長崎県立大	3	2	2
熊本県立大	2	3	3
合 計	33	28	29

※詳しい内訳は、『進路の手引き』で確認してください。

『好学通信』活用のすすめ

進路指導部から配付される『好学通信』は、一般に「シラバス(Syllabus)」と呼ばれます。シラバスには、「今何を学ぶ時期

シラバスの3要素

- ① 学習目標
- ② 評価方法・評価のポイント
- ③ 指導計画

で、いつまでにどのような学習内容を、どのように学習するのか」が示されています。つまり、自分が「今どこにいて、どこへどのように向かうのか」が分かる「**学習の地図**」を手に入れているのです。

受験勉強は3年次からスタートするものではありません。1年次からの学習の積み重ねが非常に重要です。高い志を持つ皆さんが、積極的かつ自発的に、そして継続的に学習に取り組むことができれば、将来のビジョンが鮮明になります。日頃から「**自分が向かう先**」を見据え、「**自ら考える学習**」を心掛けましょう。3年生はもちろん、1・2年生も気持ちを新たにしましょう。最高のスタートを切り、最高のゴールを目指しましょう。

大学入学共通テストまであと261日。頑張れ3年生！

積小為大

1 学年主任 小畑 是也

今から 21 年前。もう随分昔の話ですが、当時、私はある進学校の弓道部の顧問をしていました。その弓道部は 3 月に都城で合宿を組むのが恒例となっていて、その年も都城市郊外の民宿に泊まって合宿をしていました。夜 12 時前、「明日も早いから寝るか」と思って布団に入ろうとした時、フロントの人が突然私の部屋の扉をノックして、「オーナーがお話しをしたいと言っているのです、フロントまで来てもらえませんか」って言うのです。私は「部員が何かやらかしたな」って思い、急いで着替えてフロントに行きました。すると、フロントの裏に小部屋があって、民宿のオーナーがお酒の準備をしていたのです。そして、誘われました。「先生、いっしょに飲みませんか？ 先生と飲んでみたくくなりました」って。

そのオーナーと御一緒しながら、オーナーは私と飲みたくなかった理由をしゃべってくれました。その理由とは、その日の部員たちのある善行にオーナーがいたく感動したからでした。オーナーの話の趣旨は以下の通りです。

「先程、大浴場の掃除に行ったのだが、大浴場に行ってびっくりした。大浴場の風呂桶と椅子がきれいにピラミッド型に積み上げられていて、部員たちが浴室と脱衣場の掃除をした形跡がある。私は、長年民宿をしていて、多くの高校生の合宿の世話をしてきたが、いつも生徒が上がった風呂場は乱雑に散らかっている。こんな学校は今まで見たことがない。だから、どんな学校か先生と飲んでみたくなったのですよ。」と。

ちなみに、私は、事前に「風呂場の掃除をしておけよ」なんて一言も指導していませんでした。部員たちが自主的に行っていたのです。その話を聞いて私もいたく感動し、その時、部員たちを誇らしく思いました。

実はこの話には後日談があります。2 か月後。3 年生にとっては最後の大会、高校総体の県予選が始まりました。当時、鹿児島県には日本に 2 人しかいない範士十段の弓の道を究めた大家の先生がいらしたのですが、その先生は、朝、会場入りする高校生の姿を見ただけで、「今日は、この学校が優勝するよ」って予言をされるのです。そして、その予言がだいたいの中するからすごいのです。みなさんは会場入りするチームを見ただけで、「今日はどこが優勝する」って当てることができますか？ 1 つの道を究めた名人にしかわからない境地なのでしょう。それで、その大家の先生が、試合が始まる前に私にこう言ったのです。「今年のあなたのところのチームは強いね」って。私は正直、「本当だろうか」と思いながら競技を見守っていました。

すると、部員たちは見事に予選を突破して、決勝リーグに上がり、そして最終的には団体 4 位という好成績を残してくれたのです。さらに、代替わりした 10 月の新人戦では見事に県大会団体準優勝を果たしてくれました。大家の先生の言ったとおりになったのです。

なぜ、部員たちは大きな成果が残せたのでしょうか。風呂桶に始まる一連の出来事で、私とその部員たちに教わったことがあります。それは、**どんな小さなことでも一生懸命、手を抜かずに真心を込めてやっていると、いつかそれが大きな成果となるということです。**逆に日常生活の小事を疎かにする人に大事を成し遂げることはできません。みなさんも、日常生活の小さなことを大事にして、目の前のやるべきことに魂を込めて取り組んでみてほしいのです。日々の授業、宿題、予習、復習、朝課外。その 1 つ 1 つを毎日丁寧にやり遂げられるようになれば、高校生活の半分以上は成功したようなものなのです。



もうすぐ1ヶ月です！

59期の第2学年が始まり、もうすぐ一ヶ月が過ぎようとしています。皆さんいかがお過ごしでしょうか。楽しんでいませんか？それとも疲れがたまってきていますか？様々な測定や検査も続き、特別時間割で流れをつかみづらい日々があと少し続きますが、乗り切るコツの1つは生活リズムを整えることです。気合いだけでは乗り切れませんし、睡眠時間をたくさんとっても回復しません。たくさん寝たのに疲れがとれないそのあなた、入眠時刻は何時でしたか？眠くなってから、強烈なカフェインをとったり、目薬をさしたり、動画を見たりして無理に起きているよりも、あっさり布団に入りましょう。その日が終わる（12時）前までに入眠することが良いそうです。『山中教授、同級生の小児脳科学者と子育てを語る』で、公益財団法人京都大学 iPS 細胞研究財団理事長の山中伸弥教授はよく「『山中先生は忙しいだろうから、睡眠は3時間くらいですか？』って言われるのですが、そんなのホントあり得へんから。7時間か8時間、できるだけ眠るようにしています。」と述べているくらいです。しかも、山中教授の両親は共働きでほぼ一緒に仕事に出ていき、中学と高校は1時間くらいの通学だったから、朝は6時に起き、夜更かしは苦手で、12時までには寝ていたそうです。つまり、眠る時間の長さよりも「眠っている時間帯」が重要です。12時前までの入眠時間と起床時間を定めて、効率が上がる学校生活を送りましょう。

神様っているの？

さて、コミュニケーション英語Ⅱのテキスト Perspective English Communication II の Lesson1 で、主人公カムクワンバ氏が「両親は学費を払うことができず、ぼくは14歳で退学しなければならなかった。」と読んだ時には「神様はいない」と、しかし「機械の羽根がプロペラのようにすばやく回転し始めて、最初は小さな光が、そのあとは鮮やかな光を放った」と読むと、神様が「いる」と思ったのは私だけではないはずです。

成功して、幸せそうな人を見ると、「あの人は神様に好かれてる」とうらやみ、自分が失敗すると「私は神様に見放されている」と思って、さらに何をやっても空回りして不幸に浸ってしまったことはありませんか。ただし、冷静に考えるとそもそも神様は人間に対して好き嫌いという概念はなくて、誰かが困って「どうしたらいいのかな？」と模索し、行動していると「助け船」を出してくれます。例えば、カムクワンバ氏にとっては「図書館通い、図書館管理者、テキスト、ゴミ捨て場に捨てられた部品など」があったおかげで「奇跡（＝発電）」にたどり着きました。途中で絶望し、あざ笑われたことも吹っ飛ばす結果を出しました。その後、支援してくれた人々のおかげで、学校に戻って教育を受けることができたカムクワンバ氏の話を読むと夢を実現することができると確信しますね。



神様が好きなタイプ

神様はどんな人間も救いたいと思っているのですが、どうしても救えないのが、本当は困っているけど、でも私は大丈夫と思っている「頑固者」です。神様からの「助け船」に救われる人や気づける人は、「人生の中で起きるすべての出来事に意味がある。」という考え方や認識を持っています。神様は「素直なあなた」が大好きです。

私は今春の人事異動で鹿児島中央高校に赴任しましたが、前任校で3年担任をしていました。そのクラスの中で、もう1年頑張ってきたかかった大学に合格しようと浪人生活を始めたY君がいます。彼は「3年生は頑張ったけど、2年は…神様はよく見えていますね。」って感慨深げに語ったのが忘れられません。Y君は神様に好かれる人になったと私は確信しました。4月から2学年に所属とわかった時に、これは因果に違いない！大切な2年生という1年だと伝えなければいけないと使命を強く感じました。現在、日々勉強や部活動などに励んでいる皆も、「神様に好かれる人」の特徴（素直／前向き／行動的／物事をポジティブに考えられる／感謝できる／自分以外の人の幸せを願える／どんな「困難」にもくじけず「希望」を見いだそうと思える）を増やしてください。

58期の皆さん共に頑張りましょう！

3年8組 副担任 濱田和哉

3年生の皆さん、いよいよ最終学年を迎えました。今年は人生をかけた大一番の年ですね。生徒諸君は決意を胸に秘め、進路実現へ向けて意欲を燃やしていることと思います。私も4月から本校で勤務することになり、気持ちは高揚しています。実は私は、30年以上前にも本校に勤務した経験があります。そのときは初任者として本校に赴任しました。当時のことで今でも記憶に残っていることは、山下玄洋校長先生が“中央ルネッサンス”というスローガンを掲げられ、学校全体が活気に満ち、大きく変わっていくような感覚を覚えたことです。私は、「さすが中央高校」だと思いました。また、他校を経験して思うことは、中央高校ほど特色ある校訓を挙げている学校は少ないのではないかと思います。三綱領に加え、それを具現化するために掲げられた五項目をもつ校是は、私が過去に勤務した学校にはありませんでした。生徒諸君がその意思を体現すべく文武両道に邁進している姿は立派だと思います。校訓の教育力かもしれませんが、校風という“風”が原石である生徒諸君を磨き、美しい玉に仕立ててくれると思います。

さて、皆さんはこれからの一年間を過ごすに当たりどのようなことを心掛けますか？

これから私が勤務した学校で、進路指導の先生や難関大学に合格した生徒達から聞いた受験の秘訣を述べたいと思います。

一つ目は「進路決定の時期が早い」ことです。これは何度も耳にしていることと思いますが、合格した生徒に共通して云えることです。目標決定の時期が早いほど対策が立てられるので有利です。また、進路目標を安易に下げることなく頑張りましょう。

二つ目は、「計画を立てる」ことです。ポイントは部活の練習メニューを立てるのと同様で、細かく立てることが大切です。その為には手帳を準備しましょう。手帳の使い方は単に記録をするのが目的ではありません。自分が何をするのか計画を立てることにあります。例えば“問題集をこの時間に何ページ解く”といったように予定を具体的に書き込むことで、やるべきことが明確になります。つまり、ターゲットを可視化することで学習にブレが生じ難くするのです。また、自分は必ずこの時間にこれをするという強い気持ちが生まれるので、ぜひお勧めです。

三つ目は、「勉強方法を研究する」ことです。図書館や本屋に行けばその手の本がたくさん並んでいるので、何冊か読んでみましょう。また、YouTubeなどの動画サイトにも勉強内容だけでなく勉強方法を扱ったものがあるのでぜひ検索してみてください。また、動画は苦手科目の克服に役に立ったという話も聞きました。

四つ目は、「理解しているかどうかをはっきりさせる」ことです。特に苦手科目の知識というのは自分では分かっているつもりでも実際はそうでないことがあります。よく定期試験は出来ても模試になると点数が取れないという人の話を聞きますが、そういう人は知識があやふやな可能性がありますので再度教科書に戻り、確認してみましょう。ある生徒は、苦手教科の問題を解くたびに番号の横に○、△、×をつけていったそうです。そして問題集を繰り返しながら、×を減らすのではなく△を○にしていくことを心掛け、△の数を減らしていったそうです。この方法で、確実に点数を伸ばすことが出来たと聞きました。受験後に1・2年次にやっておいてよかったことや、やっておけばよかったこと等を振り返ることがあります。勉強をしながら、時には勉強方法を見直すことも大切です。最後になりますが、皆さんが今年1年実りある年になるように共に頑張りましょう。