



# じりっ「自律と自立」

指 宿 高 等 学 校  
進路指導部 第 6 号  
発行日 R5. 10. 24 (火)

## <1年の折り返し>

令和5年度も折り返しとなり、後半戦を迎えました。朝晩の気温が下がり、夕方には冷たい風が吹いてくる、秋らしい気候となってきました。暑すぎず、寒すぎず、冬がやってくることへの不安に対応さえできれば、比較的落ち着いた生活を送れる時季でもあります。だからこそ、秋に新たに何か始めたり、これまでの習慣を見直したりする人が増え、「スポーツの秋」、「読書の秋」などのキャッチフレーズがつけられるのかもしれませんが。今年度の指宿高校の秋は、中間考査が9月中に行われたため、期末考査まで約2ヶ月あるという、なかなか珍しいケースとなりました。普段の学習習慣を見直す機会ともなり得ますね。どのように過ごしていますか。今回は、先輩たちからのメッセージ『THE ROAD TO SUCCESS』を紐解きながら、この秋のより良い過ごし方を探ってみましょう。(※先輩方のメッセージは、紙面の都合上、若干改題しています)

### (1) 「授業の受け方」を見直そう

「受験生になると、必ず“1年生の頃からもっと勉強していれば、もっと進路の幅を広げられたのに”と、後悔します。」

「1・2年次の評定平均が第一志望校の条件に届かず、3年生の仮評定でギリギリ届く評定になってしまいました。もっと勉強していたらもっと良い評定が出たのにと後悔しています。」

特に1年生にあてはまるメッセージですね。「もっと勉強していれば」という言葉が見られますが、この先輩方は、いわゆる「ゼロ勉」ではなかったでしょう。ただし、「考査対策」型の、受身的な学習の分量がとても大きかったのではないかと思います。「もっと主体的に勉強していれば」と言っていると解釈して良いでしょう。今秋、期末考査まで時間があるからと、安心しているような人は、普段の学習が「考査対策」に終わっていると言われても仕方がないかもしれません。この秋をもったいない秋としてしまうでしょう。そこで、意識して欲しいことは、主体的な授業の受け方です。それは、

**「予習で『問い』を設定して考え、授業で答え合わせをする。」**

という受け方です。学校生活の核である授業ですが、考査が近付くと、どうも考査を意識してしまい、授業そのものへの集中が欠けてしまいがちです。皆さんは考査で欠点を取って怒られないために学習しているのではありません。あくまで自分をアップグレードさせるために学習している、ということくれぐれも忘れないで下さい。そこで、主体的な授業の受け方として、授業の一つ一つの単元に対して、「なぜなのか」という問いを立てるような予習を行い、授業でその答え合わせをしようとするやり方をお勧めします。普段と違って考査が視界にあまり入ってこない今こそ、主体的な授業への取り組みを実践し、学習の質を上げていきましょう。



主体的な学習において、読書もその代表的な手段です！読書の積み重ねによる「教養」は最大の武器となります！

## (2) 「キャリア形成」を考え、実践しよう。

「学校行事には特に積極的に参加してきました。(中略) 様々なことをやらせていただきましたが、全てが受験の役に立ったと思います。(多くの人の前で何かするということが多かったので受験で過度に緊張しなかった、アドリブで話をする経験が多かったので、圧迫面接に近いような状況でも自分の意見を言えた)」

この先輩は、授業や自宅学習以外の経験が役に立ったそうです。学校行事への取り組みも確かに良いのですが、より主体的に取り組めるものとして、ボランティア活動や柏葉 ACTIVA をお勧めします。推薦入試等において、このような、授業や自宅学習以外の経験や実績は効果を発揮します。ただし、面接等で求められることは、経験や実績そのものに加えて、「なぜ、それに取り組んだのか」を、しっかりと回答できることです。ここで「アピールポイントを増やしたかったから」と言うのは悪手になります。したがって、ボランティア活動や柏葉 ACTIVA を、明確な目標の一環として説明できるような取り組みとしましょう。1 年次より取り組んできたアクティブ・ラーニングの実践形態が、柏葉 ACTIVA です。主体的・協働的に「なぜ」に答える学習を行ってきたからこそ、できることです。

特に1, 2 年生は、将来のキャリア形成を見据えて、「なぜ自分はこれに取り組んでいるのだろうか」という問いを立ててボランティア活動や柏葉 ACTIVA を磨き上げましょう。結果としてそれらが強力な武器となるならば、今秋が「自分の運命を変えた秋」になります。腰を据えて取り組んでみましょう。

## (3) メンタリティとルーティン

私はメンタルを安定させることが重要になるのは試験本番だけだと初めは思っていたが、全然違った。例えば、模試や試験の数日前から緊張や不安で眠れなくなったり、次の日の活動に悪影響が出たり、判定や実力不足の実感で焦りを覚え、勉強が手につかなくなったりする。(中略) 私は、どうしたら平常心を保てるか、未だにあまり分かっていないが、「いつも通り」と自分に言い聞かせ、リラックスしていた。自分なりの平常心の保ち方(ルーティン)を見つけておくことはとても大きな一歩になると思う

秋は、心の隙間に冷たい風が吹き込みます。周囲の些細な言動を5割増して受け止め、落ち込んでしまうこともあります。特に3 年生は、受験が目前に迫っています。受験とは、志望校があなたの学力を容赦なく数量化し、そして、誰かが負けないと勝つことができない(ゼロサムゲームと呼びます)ものです。不安にならない方がおかしいでしょう。

この先輩は、自分なりの平常心の保ち方で、直前の不安を乗り切っています。この秋の3 年生の場合は、毎日の平常心を保って、日々の学習の質と量を上げていきましょう。そのためにはどのようなルーティンワークがあるのでしょうか。元メジャーリーガーのイチロー選手は、試合の日、最高の状態でバッテリーボックスに立つために100個(以上)のルーティンワークを行っていたそうです。そこまではしなくても良いと思いますが、自分自身を最高の状態に誘導できるのは、他ならぬ自分自身です。自分で考えたり、家族や友人に相談したりして、確立していけるようにしましょう。まずは、「決まった時間に寝て、決まった時間に起きて、決まった時間に学習を開始する」三点固定ができていないかを確認してみましょう。これがメンタルの安定につながります。

### <3 年生の11月~12月の動き>

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 11/11~(土・日)       | 全統マーク模試         |
| 11/12(日)          | 各大学プレテスト(広島大など) |
| 11/27(月)~11/30(木) | 期末考査(卒業考査)      |
| 12/16~(土・日)       | 北予備共通テストファイナル模試 |
| 12/27・28(水・木)     | パック模試           |

1・2年生は、3年生の動きをよく見ていてください!