



鹿児島県立鹿児島中央高等学校

進路指導室だより

4月号

発行：進路指導部企画運営係

生活のリズムを作ろう！

多くの3年生が部活動の最後の大会を迎えるこの時期は、高校生活で最も充実している時期の1つである。部活動でいい結果を出せるようにがんばってほしい。一方、1年生は高校入学、2・3年生は進級したことで学習へのモチベーションが高まり、無理をしすぎて体調を崩している人はいないだろうか？

新学期のこの時期、自分の生活のリズムを確立することで、授業と部活動の両方で全力を尽くせるようにしよう。

- ① 就寝時刻と起床時刻を固定し、睡眠時間を確保する。
- ② 帰宅する時刻と就寝時刻の間で、学習開始時刻を固定する。

上記は、学習開始、就寝、起床を固定するため、3点固定とよばれる学習習慣化の方法である。自分を取り巻く環境を考慮して計画を立ててみよう。計画ができたなら、C-passで検証することを忘れずに。



時間を上手に使おう

進路指導室に行こう！

新年度が始まり、進路指導室のメンバーが替わった。塘伸一郎、山口悟、久保めぐみ、上赤洋平、加藤寛樹、千頭一郎、西洋子の7名である。

進路指導室に



は進路に関する情報がある。例えば、各大学からの案内や入学願書、赤本などの入試問題集などである。また、進路や学習に関する相談は、可能な限り進路室のメンバーが対応するので、困ったときは進路指導室に足を運ぼう。

<大学最前線>

大阪大学理学部・理学研究科 バーチャル体験

今回紹介するのは、大阪大学理学部・理学研究科バーチャル体験。大阪大学理学部・理学研究科は、大学で行われている研究や講義を伝えるために、web上で公開している。

バーチャル体験のwebsiteを見てみると、2008年にノーベル物理学賞を受賞した南部陽一郎先生の講義が見られる。また、日本人として初めてノーベル賞を受賞した湯川秀樹先生が渡米中に愛用した黒板で、学生たちが勉強している様子の映像なども公開されている。湯川、南部の両名はともに素粒子物理学（原子や陽子などを構成する粒子を探求する物理学）の世界を切り拓いた人物である。その他に物質と生命の境目に関する刺激的な講義なども視聴できる。

おそらく定期的に内容が更新されるので、まめにチェックしてディープな学問の世界を体験しよう。（難しいので、分からなくても気にしないこと。大学生になれば分かるはずだ。）

大阪大学理学部・理学研究科バーチャル体験
<<https://www.sci.osaka-u.ac.jp/ja/gallery/>>



<新入生の声>

- 進路主任の先生は「(高校の3年間は)灰色がちょうどよい。」とおっしゃっていましたが、朝早くに起きなければならぬこと、満員電車に乗って通学しなければならぬこと、7限目までであること、部活動も本格的になることなど、普通の人なら嫌がりそうなことが、私にとっては楽しみです。正直私は明るい未来しか想像できません。どうしても白に黒が混ざる気配はありません。この気持ちを大切に、高校生活を十分に楽しみたいです。
- 私は中学2年の頃から鹿児島中央高校に憧れていました。入学までは様々なことがありました。家族の支えがあったからこそ自標の高校に合格できたと思います。家族の応援にここでの活躍で応えたいと思います。
- 本当の勝負はここからだと思う。皆と競いながら成長していくために自分は2つのことを頑張りたい。勉強と部活動。この2つが両立できたとき自分はどんな高校生になって、どんな生活を送っているのか想像もつかないが、素晴らしいものになっていることは確かだ。その先に将来への道が見えてくる。今は慣れない毎日でも、1日1日積み重ねて、一步步確実に未来に進んでいこうと思う。

真新しい制服を身にまとった 320 余名の初々しい新入生が、本校の正門をくぐってから早くも3週間が過ぎました。君たちにとってどんな時間だったのでしょうか。上記は入学後3日目に書いてもらった「鹿児島中央高校に入学して」からの抜粋です。君たち一人一人が様々な思いを胸に入学してきて、前向きに頑張ろうとしていることは想像に裏くありません。今の気持ちを常に持ち続け、充実した高校生活を満喫して欲しいと願っています。



<心と時間に余裕を持つよう>

新しい生活の中で自分なりのペースをつかみ始めている人もいれば、残念ながら、早くも宿題や予習に追われている人もいますが、全体としては、新入生らしく、やる気にあふれた、ますますのスタートが切れているのではないかと考えています。早速、来月上旬から大型連休に入ります。生活のリズム・学習のペースを崩さないよう、1つだけアドバイスをしておきます。**先を予見しながら、時間に余裕を持って行動する** ということです。

部活動に入部して、休日の遠征、大会出場の数も増えてきますが、授業はそうした中でも予定通り進められます。休みの間に受けられなかった授業内容を早めに取り戻しておくためにも、時間を管理できる生徒になって欲しいと思います。

「挨拶、会釈、清掃、きちんとできていますか？」

全体のオリエンテーションの中で、周囲に対して配慮のできる生徒でありなさいといった話を覚えていますか？ 時間的にも気持ちの上でも余裕がなければできないことです。登下校の際の事故を避けるためにも重要なことです。

<「新入生テスト」成績返却>

3教科 300点満点、わずか40点差の中に全体の9割超の生徒がひしめいている状態です。ある程度は覚悟の上で入学してきたはずですが、初めて目にする学年席次にショックを受けた人もいるでしょう。しかし、まだまだ実力の差はほとんどありません。本当の勝負はこれからです。満足のいく結果が得られなかったときにどのような反省をして、次の試験に向けて何をしていくべきかを明確にすることが大切です。悩んでいてばかりでは前には進めません。同じ志を持つ仲間と高いレベルで切磋琢磨しながらさらに成長する。だから鹿児島中央高校を選んだはず。前向きな失敗であれば、そこから何かしらの得て、さらに上へのステップに進んでいくことができます。まずは、次の一歩を踏み出すこと。今の君たちに大切なことは、まず、5月中旬の第1回実力考査に向けてできる限りの準備をして、チャレンジしてみることは悪い事ではありませんか？

君たちがどういう高校生活を送るのかは君たち一人一人の気持ちの持ち方次第。必死に頑張る中で何かしら大きなものを得て、人間的にも大きく成長していくのが本校での3年間です。自宅で勉強に集中できないという人は学校の図書館

(学習室)を利用して、緊張感のある中で勉強するのも1つの方法です。自分の夢に向かって、苦しい思いをしながら必死で頑張っているのは自分だけではないということを実感できるはず。

まずは、中玉戦で先輩たちのパワーを間近で感じ、充実したGWを送って、すがすがしい顔で戻ってきて欲しいものです。まだ始まったばかりですよ。頑張れ54期生！

(文責 1学年主任 西中間)



2学年進級！自分をChangeする2度目のChance！！

2年生になって1ヶ月近くが過ぎました。県立吹上浜海浜公園への一日遠足などを通して、新しい学期も徐々にまとまってきたように感じます。始業式以降、インフルエンザを含め体調を崩す人がいて心配しました。しかし、昨年度と同様に挨拶や清掃の取り組みが良く、新しく2学年に関わって下さる先生方から「授業態度や提出物の状況が良好です。」と聞きました。嬉しいことです。

さて、部活動や生徒会活動、学校行事などで中心となる2学年ですが、同時に進路実現のためには2年次の取り組みが大切なのは言うまでもありません。1年次に上手くいかなかったり変身出来なかった人にとって、2学年進級は自分自身を大きく変える“Changeの2度目のChance”です。

1 「高い目標」を設定しましょう！

「目標がその日を支配する」という言葉がありますが、長期でも短期でも目標を定めて、その達成のために計画的に努力することは大切です。しかし、現在の能力や結果で容易に達成できる目標では、人間誰でも怠けてしまうものです。現在はまだ実現不可能に思える高い目標を設定し、自らに負荷を与えるように心掛けましょう。部活動で全国大会や九州大会を目標にするならば、当然対戦相手は強力ですし、突破すべき目標タイムなどのレベルも上がってきます。大学入試や就職試験なども同じで、全国規模の試験では競争倍率が厳しくなるのも当然です。高い目標を公言し自らを努力する状況に置くのも一つの方法です。

2 鹿児島中央高校生は「隙間時間の使い方名人」になりましょう！

朝課外に始まって7限授業、部活動を終えて帰宅後は予習・復習、休日課題にRM（リーマラ）、小テストの準備・・・鹿児島中央高校生に限らず、進学校と呼ばれる学校の生徒は、同様の多忙な高校生活を送っています。スマートフォンに支配されて睡眠時間や学習時間を削っているようでは、健全な高校生活とは言えません。学習や部活動、学校行事など、何事にも全力を尽くして高校生活を充実させるのが鹿児島中央高校生の良さであるとするならば、「隙間時間の使い方名人」にならなければなりません。

どんなに疲れていても、どれだけ忙しくても必ずスマートフォンを触っていたり、部活動や趣味など好きなことは止められない人がいると思います。要するに、苦手なことやきついこと、やらなければならないことを時間を見つけてやるためには、強い意志と隙間時間を活用する工夫が必要だということです。

3 「継続できること」は、「素晴らしい才能」だといえます！

何か毎日継続していることがありますか？日記やC-Pass、犬の散歩やジョギング、読書や筋トレ、何でも良いです。好きなことや楽しいことは止められませんが、嫌なことや面倒なことは長続きがしません。大会の前日だけ何時間も筋力トレーニングをしても、筋肉痛を起こして満足なプレーはできません。それよりは、短時間でも毎日継続することが怪我を防止するはずで、学習も同じで、コツコツと毎日継続することで力がつくものです。「継続できること」は「素晴らしい才能」です。自信を持ちましょう。

4 勝負の最後の決め手は、「人間性」や「人間力」です！

今春赴任された立石賢二教頭先生は、地学が専門ですがボート競技の指導者でもあります。先日部活動の話をしていて、「ボート競技で、最後に勝つのはどんな選手ですか。」と質問しました。腕力や背筋力、脚力などが重要かと予想していましたが、「誰からも応援されて、背中を押してもらえるような、そんな生徒が最後は全国大会へ出場しました。」と教えて下さいました。大会や受験など勝負の最後の決め手となるのは、結局「人間性」や「人間力」だということでしょう。53期生がそうなるように、期待しています。

(文責・廣瀬)

作文「最高学年になって」3年〇組

最高学年がスタートした。早速、LHRで作文に君たちの決意を書いてもらったが、どの作文も「受験生になった」「がんばるぞ」とヤル気に満ち溢れたものばかり…。中央生としての「仕上げ」をする1年。志望大学合格を目指して、一丸となって頑張らしましょう。

- 将来「努力の年」だったと言えるような1年にしたい。(1組男子)
- やるべきことを書き出してから宅習に励む。(1組男子)
- 短い期間で細かく計画を立て、1つ1つ潰していく。(1組女子)
- 「受験は団体戦」先生や仲間を信じてがんばるぞ！(1組女子)
- 部活をやりきる。悔いの残らないようにする。(2組男子)
- 合格したいから勉強以外のことは我慢できる。(2組女子)
- 先生に質問や添削指導を積極的にお願ひする。(5組男子)
- 今年1年は勉強に没頭したい。(5組女子)
- スマホから手を切るぞ…(5組女子)
- 苦手科目に向き合う努力をするぞ。(6組男子)
- 自分のタメになる勉強をするために中身を工夫する。(6組女子)
- スマホの使用時間とテレビの時間を考えたい。(7組男子)
- 宿題をするだけで満足せず、小テストも満点を目指す。(7組女子)
- 毎日少しずつでいいから受験を意識した勉強をする。(8組男子)



霧島（高千穂峰）登頂！（1日遠足）

「え～っ登山なの…」「あんな所まで登れるの？」などと、不満や不安を抱きながらも挙行した「高千穂峰登山」。絶好の登山日和に恵まれた。途中から火山瓦礫の登りにくい急斜面にさしかかり弱音を吐く者が少々、それでも全員が仲間たちと励まし合ってただ前だけを見て一步一步進む。やがて視界は大きく拡がり、霧島連山の風景を楽しみながら、錦江湾に浮かぶ桜島の変を探す。最後の難所を力強く踏破し、頂上（てっぺん）制覇！



頂上（てっぺん）からの眺望は絶景であった。「やればできる」「つべこべ言わずに前進あるのみ」「目標は到達すべきもの」…等々。これから大学受験という「大きな山」を登ることになるS2期生諸君、めざすは頂上（てっぺん）＝合格するのみ。

是非とも今回の経験を受験勉強の様々な場面で生かしてほしい。
頂上（てっぺん）とるぞ！