



生活リズムと学習習慣を確立しよう!

新学期が始まった。部活動も3年生最後の大会を控え、この時期は高校生活で最も充実する時期の1つである。ここでいいスタートを切るために、自分の生活リズムを確立し、授業と部活動の両方で全力を尽くそう。

就寝時刻と起床時刻を固定 → 睡眠時間の確保

授業への集中力を維持するために、また体調管理の意味でも、睡眠時間をしっかり確保することを意識しよう。

学習開始時刻を固定 → 自宅学習時間の確保

「予習→授業→復習」という学習スタイルにおいて、自宅学習の役割は大きい。

これは、日々の生活の中で学習開始・就寝・起床の3点を固定する学習習慣化の要点である。起床時刻は固定されている人も多いので、まずは自分を取り巻く環境を考慮して学習開始時刻と就寝時刻を固定できるように計画を立ててみよう。

計画を立てたら、それが習慣になるようにC-passで検証していくことを忘れずに。

進路指導室へ行こう!

今年度の進路指導室のメンバーは

- 進路主任 塘(とも)伸一郎: 数学
- 進路事務 西 洋子
- 1年担任 上赤 洋平: 国語
- 2年担任 山口 悟: 数学
- 3年担任 脇田 弘隆: 数学
- 3年担任 柳田 亜矢: 英語
- 3年担任 加藤 寛樹: 理科(物理)

の7人です。

進路指導室には進路に関する情報がある。各大学からの案内や入学願書、また赤本などの入試問題集もある。進路や学習に関する相談にも可能な限り対応します。分からないことがあったら遠慮せずに進路指導室を訪ねてみよう。

52期生健闘 国公立大に161人が合格

今春卒業した52期生も、進路実現のために努力を続け、その進路を切り拓いていった。

地元の鹿児島大学に109人が合格したほか、大阪大学や九州大学などの難関大学にも見事合格。国公立大合格者総数は161人となった。

国公立大学	現役			合計
	推薦AO	前期	後期	
筑波大		1		1
千葉大		1		1
大阪大		1		1
九州大		1		1
九州工大	1	1		2
佐賀大		1	1	2
熊本大	1	5		6
鹿児島大	7	79	23	109
その他の大学	1	25	12	38
国公立大総計	10	115	36	161

みなさんの多くが鹿児島中央高校を選んだ理由のひとつは「大学に進学するため」ではないだろうか。新学期が始まった今、高校時代を本校で過ごす意義を再確認しよう。在校生が52期生以上に躍進することを期待している。

「シラバス」活用のすすめ

進路指導部では、毎年『好学通信』を配布している。これは、今年度みなさんが学ぶ科目について、「学習目標」「指導計画」などを科目別にまとめたもので、一般に「シラバス(Syllabus)」と呼ばれている。シラバスを見れば、「今何を学ぶ時期で、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」が分かるはず。つまり、自分が「今どこにいて、どこへどのように向かうか」が示された『学習の地図』を手に入れているようなものだ。

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

受験勉強は3年次からスタートするものではない。1年次からの学習の積み重ねが非常に重要になってくる。高い志を持つ本校の生徒が積極的かつ自発的に学習に取り組むことが進路志望実現のための第1歩。日頃の学習の中で、シラバスを積極的に活用し、自ら考える学習を心がけよう。

君たちが鹿児島中央高に入学して早1か月になろうとしている。高校生活には慣れたかな？入学時からの君たちの様子を見たり、「鹿中央高に入学して」、C-PASS等を読むと、君たちの新生活に対する「期待と決意」がとてもよく伝わり、とても頼もしく感じられる。その初々しい気持ちをいつまでも忘れないで欲しい。

さて、私は君たちのことを、大きな可能性を秘める「ダイヤモンドの原石」のような存在だと考えている。まだまだ未熟だが、これからの磨きようでいかようにも変化する生徒達だと信じている。そこで、これから学業・進路面で君たちに、このように「自分磨き」をしてほしいと思うことを書きあげてみた。

<学習について>

- ①**授業を大切にしてほしい。**先生方の講義からは必ず得られるものがある。黒板の板書をノートに写すのが授業ではない。主体的に授業に参加し、講義や板書のポイントを書き取っていく。
- ②**宅習時間の確保を。**毎日予習・復習・課題をするために平日3時間・休日6時間の宅習時間を確保すること。丁寧な学習を心がければこれくらいの時間は必要となる。宅習の習慣化ができていない人は早急に習慣化すること。また高校時代の貴重な宅習時間を、スマホやメールで無駄にすることのないように。
- ③**いろいろな工夫を。**勉強中に疲れや眠気に襲われたり、自分の弱い心に負けそうになることもあるだろう。そんな時に何ができるか考えてみよう。先生方や先輩も同じような経験をしているので、何かヒントがもらえるかもしれない。
- ④**自分勝手な学習をしない。**教科担任の先生方は高校3年間を見通した上で学習指導を行っており、指示や助言を守ってほしい。私の経験から、自分よがりの学習をする生徒は決して力はない。

<学力（成績）について>

- ①**成績を見て一喜一憂しない。**高校初の成績個票の順位を見てがっかりする人もいるようだが、ほぼ同じ学力の人たちが321人集まっているので、小さい得点差に何人もが集中する。がっかりすることはない。成績を見て君たちがすることは、現状の学力を冷静に分析し次に何をすべきかを考えること。
- ②**学力（成績）は、勉強を頑張るようになったからといってすぐに伸びるものではない。「頑張り」がある程度継続されたのち、突然「階段を駆け上がるように」伸びていくもの。だから、その「上がるタイミング」を信じて継続的に頑張ること。諦めてはいけない。**
- ③**高校の学力は中学の基礎学力の上に積み重なっていく。ということは、中学の基礎学力がしっかりできていない人は、高校の学力を積み上げていく際「崩れる」可能性があるということ。もし**中学時代に学習したことでよくわかっていない部分がある人は、そこを完全に「補強（理解）」すること。**自分でどうしていいかわからない人は教科担任の先生に相談を。**

<進路について>

- ①**10年後の自分をイメージする。**まだ難しいことかもしれないが、10年後の君たちの姿をイメージしてみよう。25歳の時、君たちはどこで何をしているだろうか。自活するために仕事をしていると思うが、君たちはどのような仕事をしているだろうか。仕事をするなら、自分のしたい仕事の方がやりがいもあるというもの。では、その職業に就くためにはどこで学ばばいいのか、そしてそこへ進学するためには高校2年で文系を選択すべきか理系を選択すべきかというふうに考えて欲しい。文系・理系の選択については、今年の秋には決めてもらうことになるので、自分の将来のこともしっかり考えて後悔しない選択を。
- ②**目標を設定し、その目標に自分を合わせる。**自分の将来像を描いたら、その将来像を実現するために、どの大学に進学したらよいかを考えるというのは上で述べたとおり。さてその進学先だが、目標をできるだけ早く設定してほしい。そしてその目標はできるだけ高く設定すること。人は目標があってはじめて、それに向かって頑張れるものだし、君たちは「ダイヤモンドの原石」なので、目標に向かって学力が大きく伸びる可能性がある。がんばれ。

<文武両道について>

勉強するのは当たり前。部活動紹介も終わり、入部した人も多いと思う。おおいに頑張る。しかし勉強するのは当然のこと。部活をしているから、「宅習ができない。」「授業に集中できない。」「課題が出せない。」は絶対に許されない。はじめはきついかもしれないが、文武両道を立派にやり抜いて夢を実現した君たちの先輩をたくさん知っている。君たちにもできる。

最後に一言、**成績が伸びる生徒は「生活面がしっかりできる生徒」。**ズンダレはダメということを強調しておく。「ダイヤモンドの原石」である君たちが、3年後に人間的にも学力的にも大きく成長していることを願うとともに、君たちの頑張りを心から応援している。

「中だるみ」について考える

（1）そもそも2年生が“中だるみ”しやすいと言われているのはなぜ？

理由として、まず「学生生活に慣れてしまったことによる気の緩み」が考えられます。新しい環境に飛び込んだばかりの1年生の時は、高校生活の何もかもが初めの体験で手探りの緊張感が続き、程よい緊張感をキープします。3年生になると受験を目前に控え、勉強に対する強いモチベーションを持っています。両者の中で、2年生は学校のサイクルがわかり、受験もまだ先です。「慣れ」が「だらけ」につながってしまう傾向にあり、これが世間一般で言う“中だるみ”となるのです。



（2）“中だるみ”しやすいのはどんな人（“中だるみ”の要因は）？

…「慣れ」は「これぐらいいい」と思うこと、妥協すること。次に該当する生徒は要注意！

- ① 宿題が多いと愚痴をこぼし、さほど努力もせずに「宿題は答えを写せばとりあえずその場を凌げる」と考える。
- ② 他人との実力差が見えてきて、「赤点さえ回避できれば…」と勝手にハードルを下げて、現実から逃避する。
- ③ 「言われたこと」はできるけど、「言われたからやっている」だけで中身が形骸化し、惰性で勉強している。

要するに、本校に入学してきた本来の目標を見失い、たいした努力もせずに勝手に諦めて、勉強を「嫌な作業」と考え、最低のノルマ量を守るだけの学習という名の作業に終始することが“中だるみ”最大の要因です。

（3）“中だるみ”を避けるためには何が必要か？

確かに1年次に、どの程度真摯に学習に取り組んできたかによって大きな差が生じていますし、2年次は、成果が目に見えづらくなっていく時期でもあります。「受験はまだまだ先の話だ」と考えて、安心してしまいう面もあるでしょうし、中には「勉強する意味が見いだせないから、イマイチ真剣に机に向かえない」という人もいるかもしれません。勉強をする上で最も大切なのは「モチベーション」。何もしないで「面白い」という気持ちが自然に湧いてくるはずはありません。54期生の指導に当たって、「最初は『やらされている』感でもいいから、やって、『やれば結果がついてくる』ことを実感して欲しい。」、「『将来のことが考えられない』とかごちゃごちゃ言う前に、国語・数学・英語で学習の習慣を確立して欲しい。」と言ってきたつもりです。大部分の生徒は私たちの期待に添うレベルで頑張ってきました。君たちと“中だるみ”は無縁であって欲しいと願いますが、次のステップに進むために、今後君たちに必要なものは、ズバリ『明確な目標』と『それを実現しようとする強い意志』です。

（4）「初頭努力」と「終末努力」

ただ、常に緊張感を保ち続けるのは難しいことです。心理学の世界では、一般に、何かの作業を行うときの集中力は、始めと終わりが特に強くなることが知られており、それぞれの現象を上記のように呼びます。残念ながら、作業中盤で集中力が欠けてしまうことを完全に避けることは難しいことなのかもしれません。



（5）最後に…



しかし、本校は2学期制です。1年という大きなくくりではなく、前期・後期の半年という短い期間で区切って考える意識を持つことで、メリハリをつけるといった工夫はできないでしょうか？ 長期的な受験勉強に「初頭努力・終末努力」のメカニズムを逆に利用することで“中だるみ”を軽減することはできるのかもしれませんが、結局は、君たち一人一人の気持ちの持ち方次第なのかもしれませんが、環境も大きく変わり、新学期が始まったばかりの今はまさに「初頭努力」の時期。やる気も高まっているこの時期こそ、何らかのアクションを起こすよい機会です。ガンバレ！

4月14日(金)。晴天の元、高校生活最後の一日遠足・高千穂登山が行われました。

下見の時は荒天で当日の天気が心配されましたが、晴天の元、**高校生活最後の一日遠足**が行われました。高千穂登山ということで、初めて挑戦する人にとっては不安もあったのではないのでしょうか。登り始めてすぐの斜面が岩場だらけで、苦勞しながら足を動かすうちに徐々に体力を奪われて、下を向く機会が多くなってきたと思います。それでも振り返ってみると、自分達が**思いもかけない所まで到達**していることにも気づいたはずです。友人同士の励ましも、歩を進める力になったと思います。

高千穂山頂に到達し、そこから見た景色に何を感じたでしょうか。**受験勉強**も同じで、取り組んでいる時は苦しくて、努力をしてもなかなか成果が出ない成績に、時には投げ出したり、逃げ出したくなることもあると思います。しかし、登山と一緒に、きつくても苦しくても一歩ずつ前に進んで行けば、自分でも**気がつかないうちに力**がついてきます。大切なのは「荷物」を降ろさず、**最後まで諦めない**ことです。



岩場だらけの斜面や強風が吹きつける馬の背を乗り越えれば、**山頂(=進路実現)に到達**できるはずですが。

野球部員が肩を組んで、鹿児島中央高校の校歌を高千穂山頂から響かせていました。

高千穂山頂に到着後。野球部員が主将の徳留康右君を中心に、自主的に肩を組んで**鹿児島中央高校の校歌**を高千穂山頂から響かせていました。**高千穂山頂(=県大会優勝)**という大きな山に挑戦し、征服したことで喜びを爆発させている雄叫びのように見えました。皆さんはこの1年間、どんな**山(=目標)**を目指して一人一人が頂上を目指していくのでしょうか。確かに、ヘリコプターなどに乗って山頂に近づく方法もありますが、**受験勉強には近道も楽な方法**もあり得ません。自分の足を動かして前に進むだけです。

今回、怪我や体調不良などで登山ができなかったり、「**止める決断**」や「**無理をしない勇氣**」を持って途中下山した人達は、高千穂山頂に到達できずに残念だったかもしれません。しかし、気にすることはありません。**別の大きな山(=目標)**に向かって努力し、征服すれば良いのです。

目指す山(=目標)が高く困難であればあるほど、1人では克服出来ません。高千穂登山と同様に、家族や友人の励まし、先生方の指導や先輩からの助言なども力になるはずですが。**赤組**という一つの**チーム**で、高千穂山頂よりも厳しい**受験という大きな山**に打ち克ちたいものです。

中央高生は3年間かけて、「受験という山」を征服して、「真の中央高生」になるのです。

自分(=廣瀬)が初任校・種子島高校で教員1年目を終えた3月、お世話になったT先生が転勤される際に自宅まで挨拶に行きました。その時T先生は「**廣瀬君、担任をしなさい。もし、1年生の担任になったら、可能な限り3年間担任をしなさい。山は登ってみないと分からないでしょう。3年間、生徒と一緒に山の頂上を目指しなさい。そうすれば、頂上から何かが見えるよ。苦勞しても、きつくても、頑張りなさい。**」と言って下さいました。30数年経った今でも、T先生の言葉は自分(=廣瀬)の心に残っています。

鹿児島中央高校生は3年間かけて、**受験という高く厳しい山**を征服して始めて、「**真の鹿児島中央高校生**」になると、自分(=廣瀬)は思っています。赤組の皆さんと一緒に山を登り始めて3年目、果たしてどんな学年集団だったのか、その答えは山を登り切らないと分かりません。**頂上に到達した感動と山頂からの絶景を、赤組の皆さんと共有**したいものです・・・。(文責・廣瀬)