



生活リズムと学習習慣を確立しよう！

新学期が始まりました。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つです。良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しましょう。

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確立に向け、自宅学習を大切にしよう。

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す。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で検証していきましょう。

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
進路副主任 山口 悟:数学
進路事務 西 洋子
1年担任 森田 亮三:国語
2年担任 棚橋 誉久:理科
3年担任 川元 義久:数学
3年担任 上畠 栄美子:英語

の7人です。

進路指導室には進路に関する情報があります。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ります。進路や学習に関する相談にも可能な限り対応します。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ましょう。

53期生健闘 国公立大に154人が合格

今春卒業した53期生も、日々努力を重ね、各自の進路を切り拓きました。地元の鹿児島大に81名が合格したほか、お茶の水女子大や九州大や熊本大などの難関大学にも見事20名が合格。国公立大合格者総数は154名でした。

皆さんが鹿児島中央高校を選んだ理由は、主に「大学進学のため」でしょう。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ましょう。在校生が53期生以上に躍進することを期待します。

Table with 4 columns: 大学名, 53期, 52期, 51期. Rows include 鹿児島大, 九州大, 国公立合計 etc.

(表中の大学名は主な進学先)

「シラバス」活用のすすめ

進路指導部では、毎年『好学通信』を配布しています。これは、今年度皆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)」と呼ばれています。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」が分かります。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」が示された『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歩です。日頃からシラバスを積極的に活用し、自ら考える学習を心がけましょう。

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

## 1 学年

「興味があるからやるというよりは、やるから興味ができる場合が多いようである。」

寺田寅彦（てらだとらひこ）

1878 生，1935 没の物理学者。随筆家としても有名で，夏目漱石の弟子である。

### まだ1040日，あと1040日？

1040日はみなさんの卒業までの日数である。もちろん，みなさんがこの号を読んでいる頃は，卒業までの日数がさらに短くなっていることだろう。

「才能は有限，努力は無限」という言葉を良く耳にするが，ここでは「**努力は有限，才能は無限**」と言いたい。

まず，根本的な問題であるが，努力するためには時間が必要である。1人の人間に与えられた**時間が有限**である以上は，努力は有限である。まして大学受験において現役合格を目標するみなさんに与えられた日数は1040日に満たない。

部活動においてはさらに顕著である。週に1回の休みや考査前の部活動停止期間などを考慮すると，高校総体までに部活動ができる日数は**600日に満たない**だろう。しかも1日あたりの練習時間は限られている。

勉強にしても部活動にしても高校の間に結果を出そうと思うと，有限の時間を無駄にせず，最大限の努力をする必要がある。

ところで，才能は無限とはどういうことだろうか。才能に関してはあまりに選択肢が多い。そればかりか，我々がまだ知らない才能もある。したがって才能は無限と言えるのである。では，どうしたら自分の才能を開花できるか。1つは学問でもスポーツでも打ち込むことである。有限の努力が十分でないと学問でもスポーツでも才能は開花しないだろう。もう1つはいろいろなことに興味を持つことである。何事にも興味をもってやってみないことには，自分の才能に気付かずに生きていくことになるだろう。高校から大学に掛けての君たちはそういう時期だと思っている。

鹿児島中央高校での日々を楽しむと共に，時間を無駄にすることなく勉強や部活動に取り組んでほしい。

### 記憶の変化

日経電子版（2016年4月18日）によると，頭の良さは大きく「**流動性知能**」と「**結晶性知能**」があると，脳科学が専門の**諏訪東京理科大学・篠原菊紀教授**が解説する。流動性知能とは暗記力や計算力，集中力などの知能。結晶性知能は知識や知恵，判断力など経験により蓄積される知能である。流動性知能は受験に役立つ知能というと分かりやすいだろう。

20才を過ぎてから大きく伸び始める結晶性知能に対し，流動性知能は18～25才をピークに徐々に衰えはじめる。流動性知能がピークを迎える直前の，高校生の君たちがとことん勉強するのは，知能を無駄遣いすることなく成長するという点で非常に有益である。しかし，注意が必要。

子どもと大人では記憶の仕方が異なる。子どもの記憶は**単純記憶型**とよばれるもので，数字や文字をそのまま覚えることに長けている。ところが，大人の記憶は論理的に納得したり，意味があると感じたりしたことを優先的に記憶する**自我密着型**とよばれるものになる。その変化は思春期の頃に起こるといふ。

つまり，高校生になった君たちの記憶の仕方は，中学生以前と大きく異なっている可能性が高い。もし記憶の仕方が変わっているなら，中学生の頃のように意味も考えずに単語や数学の解き方を覚えたとしても，全く意味のない勉強になるだろう。伸び悩んでいるなと思う人は，自分の学習スタイルを確認してみよう。

ところで，流動性知能は年齢と共に衰える一方だろうか。篠原教授によると，やればできると思っている人ほど流動性知能は伸びるといふ。反対に，できないと思い込んでしまうと年齢的に影響を受けない人であっても，能力が下がるという結果が得られている。

ポジティブに考えること。それが大切である。

君たちが鹿児島中央高に入学して1年が過ぎた。時の経つのは速い。今の君たちの表情を見てみると、「新学年を機に心機一転頑張っていこう。」という意気込みを感じる。その気持ちをいつまでも忘れることのないように。

さて、先日体育館にて、君たちの前で、「高2は中だるみの時期だ。」ということを行った。そのことについて少し考えてみたい。

### 高2はなぜ中だるみするのか？

一般的に高2は「中だるみ」しやすい学年だと言われる。理由は次のようだろうか。

1年生：新しい環境に飛び込んだばかりで何もかもが初めての経験。緊張感が続く。

3年生：受験が目前に迫る。度重なる模試やその結果とともに出される志望校判定、びりびりしたクラスの雰囲気からも緊張感が続く。

2年生：学校にも慣れ、受験もまだ先。1年次の緊張感も薄れる。それが精神的「たるみ」となる。また、今まで頑張ってきたもののなかなか結果が出ず、やる気がたんでしまう。

### 中だるみの症状と、それを打破するために

では、具体的中だるみの「症状」とはどんなものだろうか。例えば、学習面で下のようなことはないだろうか？

- ①授業をぼーっと聞く。勉強はテスト前にまとめてすればよいと考える。
- ②課題を提出はするが、ただ安易に答えを写して提出するだけ。課題をした「ふり」をする。
- ③自分の限界を勝手に決めつけ、「この程度でいいや。」と妥協する。

このような「症状」は君たちには許されない。では、打破するためにどうすればよいのか。

難しいことではない。君たちの多くがすでに実行していると思うが、もう一度「初心に戻れ」ばいい。なぜここに入学したのかをもう一度思い出し、入学時の「頑張ろう」という気持ちを奮い立たせてくれればよい。

### ヤル気を維持するために

ただ難しいのは、その気持ちを「いかに」維持していくか。そこで、学習意欲を維持するための方法を君たち自身で工夫して欲しいのだ。

例えば、できるだけ早く進路目標を定める。今の実力と不相応の大学でもよい。高い目標を掲げること。そして、目標を掲げた以上は必ず実現するための努力をすること。

部活動をしている人は、1年間でその競技力が目に見えて向上していることを実感しているはず。できなかったことが1つ1つできるようになったとか、試合で勝てなかった相手に勝ったとか。だから部活動はがんばれる訳だ。それを学習にも応用できないものか。

例えば、「必殺技」のような得意教科・科目を作る。誰にも負けない／負けられない教科・科目がまず1つでもできれば、学習に対する意欲は大きく変わるはず。

また、1つ1つの努力の成果が結果としてすぐに現れるもの、例えば小テストを大事に取り組む。毎回満点を取れるようがんばってみるのもいい。

あるいは、「対外模試」も部活の対外試合に例えられよう。結果から自分の得意・不得意分野を知り、勝利にむけて弱点補強に努力すると考えれば、模試のとらえ方・受け方もまた変わったものとなるはず。

自分の実力を知る術としては英検などの検定もある。合格したときの喜びはひとしおで、その教科への自信にもなる。また合格するための学習は、学校の学習にももちろん役立つ。

いろいろ書いたが、要は学習意欲を維持するために「君たち自身」で「君たち自身」の方策を考えて欲しいのだ。考え、工夫するのは楽しいことだよ。この1年、実り多き1年になるよう。

## 「最高学年になって」

### ＜高校入学後2年間の反省＞

- ・ 自分を変えなきゃいけないと思いつつも、何もせずに、あっという間に過ぎた2年という時間
- ・ 勉強だけでなく、部活動に関しても、レギュラーになるために本当に必死になって頑張ってきたか？

### ＜最高学年を自覚するとき＞

- ・ 自分たちの制服の襟の少し古びた校章・真新しい制服に身を包む1年生の初々しさを見たとき
- ・ 制服のリボンがネクタイに替わり、大人っぽく見えるようになった  
⇒ 2年前の記憶、入学時の「不安や希望」。忘れかけていたものを思い出す。最高学年を意識する。

### ＜最高学年としての自覚＞

- ・ 勝負の年（「受験生」としての自覚 → 覚悟を決める）学習時間の確保・質の向上、計画的な学習
- ・ 支えてくれる周囲の人たちへの感謝の気持ち（家族・友人・先生）
- ・ 「受験は団体戦」の意味 ⇒ ここでしか味わえないことを経験できるのでは…という期待みたいなもの
- ・ 充実した高校生活（学校行事への取り組み）→ いろんなことが最も色濃く心の中に刻み込まれる1年
- ・ 志望校に合格することが、あこがれていた先輩へのお返し、後輩にとっての憧れの存在となる道。  
これまでお世話になってきた人たちに対して、自分自身にできる唯一の恩返しか？

いよいよ受験生としての総仕上げの学年がスタートしました。「最高学年になって」の中で君たちが記したコメントを一部抜粋してみました。さすがに進学校の3年生らしいコメントばかりです。近日中に、『進路の手引き』が配布されます。100ページに満たない薄い冊子ですが、受験に関する情報が満載です。その冊子から一足早く、卒業した53期の先輩の君たちに向けてのメッセージの一部を伝えます。これからの君たちの頑張りのきっかけになるはずです。

- ・ 授業や課題、小テスト、模擬試験の復習等、基本を怠らない毎日の積み重ねが大切。宿題には必ず意味がある。基礎基本が抜け落ちていることの弊害は大きい。C-passも欠かさず記入し、時間管理・健康管理に利用。
- ・ 授業中の説明には重要な情報が満載。授業に集中することの大切さを認識すべき。睡眠を削って授業に集中できないなんて本当にもったいない。学校にいる時間をどれだけ有効活用できるかはとても重要なこと。
- ・ 周りの友達と高め合い、互いに刺激し合いながら頑張った1年。クラスで頑張るという雰囲気も大事。「この友達がいなかったら勉強してなかったかも…」“仲間とともに”が一番の活力源。孤独での合格は考えられない。
- ・ 土日はいつも学校の自習室で勉強をし、平日は時間いっぱい学校で勉強をした。勉強時間を確保する上で学校の存在はとても大きかった。やる気がでない時こそ学校。心が折れそうとき、友達の頑張りに励まされる。

#### ＜情報提供＞

※ 休日の学習は図書館・LL教室のみ使用可（積極的に利用すること！）

(1) 平日の延長利用 5/7（月）開始：申請した生徒は20:00まで各教室での学習可（申請なしの生徒は19:00下校）

(2) 放課後自習 6/12（火）開始：18:00まで各教室にて自習（質問等ができるよう学年で検討します）



本当に長い戦い。学力だけでなく精神の安定やモチベーションの維持、体調管理など総合的に試されているよう。この1年間、つらいこと苦しいことも多かったが、振り返ってみて、蘇ってくるのは楽しい思い出ばかり。20時までの学習の合間に友人とお菓子を食べたこと、正月に学校に行って勉強したこと、勉強後に初詣に行ってみんなで合格祈願したこと、職員室前で勉強していると先生や後輩が声をかけてくれたこと。小さなことに楽しみを見つけながら、勉強漬けの日々を楽しむことができた。最後まであきらめずに、頑張っただけでほんとうによかった。

「最高学年になって」のコメントから、入学後2年間での大きな成長を実感しますが、「受験」を通しての残り1年間での人間としての成長はそれに匹敵するか、それ以上です。本校での総仕上げの1年間の頑張りは、間違いなく、将来の君たちの支えになります。『積極敢為、自ら運命を開拓せよ。』君たちの更なる成長を期待したい。