

**受験モードに突入! 3年生進路講演会**

本格的に受験モードに突入する3年生を対象に、6月13日(水)7限目、北九州予備校小倉駅校の大山純治先生による進路講演会が行われた。

第一志望にこだわることの大切さ、LINEなどの使用時間と学力の関係、高い集中力を維持するために背筋を伸ばすこと、復習の繰り返しが力になることなど、多くのことが語られた。盛りだくさんの内容ながらも、軽妙な語り口に生徒たちは引きつけられ、皆顔を上げて真剣に聞き入っていた。

これから迎える本格的な受験勉強において、この日学んだ「勉強の型の基本」を大事にして、自分の進路実現に向けて頑張っていってほしい。

**3年生放課後補習(自習)始まる**

進路講演会の翌6月14日(木)から、3年生の放課後補習が始まった。部活動が残っているいくつかの部を除いて、全員が各教室で16時50分から18時までの70分間集中して学習に取り組んでいる。

前期中は原則として自習形式である。その日その日の授業内容を定着させる時間として、宿題に取り組む時間として、あるいはそれ以外に自分の弱点克服のための時間として、それぞれが自分なりの目標をもってこの時間を活用している。また、廊下には担任または副担任が机椅子を出して控えている。各教科の疑問点を質問する列が今年もできている。

「受験は団体戦」と言われる。放課後の教室で必死に努力している姿や、問題解決のためによく考え、よく質問している姿をお互いに見て、刺激を受けながら学力を高めていってほしい。

**学習室(視聴覚室・好学館3階教室)の使い方**

効果的な学習をするための方法の一つ。休日は「学習室」を活用しよう。部活動の前後に生じてしまう中途半端な時間や、公共交通機関を利用している場合の待ち時

間を有効に使おう。ルールは以下の通り。

- ①使用時間は8:30～16:30。
- ②1,2年生は1階靴箱で上履きに履き替え。
- ③飲食禁止。  
(ただし、12:00から13:00は、視聴覚室で昼食可。)
- ④室内は無言。学び合いや質問等は部屋の外。
- ⑤当番の先生の指示に従うこと。

以上のルールを守りつつ、自分に役立つ学習をしよう。

**『百聞は一見に如かず』****オープンキャンパスに参加しよう**

オープンキャンパスとは、大学側が高校生・保護者・教員等へ向けて、進学相談や模擬授業を実施したり、資料を配付したりするもので、大学について詳しく学べる機会である。その「オープンキャンパス」は、夏休みに開催のピークを迎える。

それぞれの大学で、趣向を凝らしたオープンキャンパスが準備されている。大学調べには、大学案内やHPを見るなどの方法があるが、実際に大学に足を踏み入れて自分の目や耳で体験することは、それらとは全く違う経験になる。冊子やネットでは感じることのできない、キャンパスやその周辺の町の雰囲気を感じ、学生と交流し、模擬授業を受け、自分の進路志望を固める機会としてほしい。

参加を希望する場合は、進路資料室で資料を見たり、各大学のホームページを見たりして調べる。学校単位ではなく個人申込みのものが多いため、定員が充足される前に、早めに申し込もう。進路資料室にはインターネットに接続した生徒用パソコンもある。利用したいときは気軽に申し出てほしい。

**中間考査の反省を次に生かそう**

中間考査が終わった。今回の結果を受けて、次回への取り組みを真剣に考えてほしい。学習室の利用やオープンキャンパスとも絡めて、自己を向上させてほしい。

## 『夏休みまでに受験生としてやるべきこと』

－ センター試験まで200日 / 国公立大学2次試験まで235日 －

54期生にとって最後の学年がスタートして3ヶ月が過ぎました。野球部と音楽部を除き、多くの3年生が部活動を引退しました。定期演奏会、文化祭での書道部、ダンス部のパフォーマンス、前生徒会の仕事ぶり、学年全体で協力しながらバザーに取り組む様子を見て、君たちの成長ぶりに驚き、感心しながら、同時に一抹の寂しさも感じています。様々な学校行事や部活動を通しての君たちの様々な思いは、後輩たちにきっと引き継がれていきます。ここまで君たちは、本校の最高学年としての責務をしっかりと果たしていると思います。残された最大の責務は、それぞれの目標を実現するための第一歩として、入試に向けてひたむきに頑張る姿勢、鹿児島中央高校生の本来の姿を後輩たちに見せることです。

3年になってから早くも3ヶ月が過ぎました。これをあと2回繰り返すと君たちは大学入試センター試験を迎えます。勝負の時がやってきます。しかし、今の君たちの学習時間や放課後の取り組みを見る限り、まだまだ改善すべき点は多いようです。センター試験も含め、ここ数年の大学入試では、単純に知識の有無を問う問題の多くは姿を消し、基礎学力をしっかりと身につけた上で、その知識をいかに使いこなすかが問われる問題へとシフトしてきています。「基礎学力」に対する考え方そのものが間違いなく変わってきています。二次試験ならいざ知らず、センター試験レベルであっても暗記だけでは到底太刀打ちできない問題に変化しつつあります。「思考力と記憶力の双方を高めるためには3か月かかる」と言われます。三者面談を機に真剣に取り組んだと仮定して、その結果が出るのは早くても11月。センター試験まであと80日を切り、模擬試験も後半にさしかかって、焦りや不安を抱え精神的にもきつい時期です。できれば、もう少し早い時期から取りかかって、学力の伸びを実感しながら最後の追い込みに入りたい。「可能な限り多くの学習時間を確保すること」と「その中でいかに効率を上げるか」。君たちの真価が問われるのはこれから。受験生にとっての天王山である夏休みを1ヶ月後に控えて、以下の2点についてもう一度見直して下さい。

## ＜効率的な学習について＞ 知識をいかにして定着させるか？

- (1) **記憶しようとする際に『思考』を伴うようにする ⇒ 『自分の頭で』考えた上で、関連づけて整理する**  
丸暗記による知識は使えない。新しい知識を様々な既存の知識と関連づけて整理する。様々な思考パターンを経験すること自体も記憶として蓄積される。その記憶を引き出して再現していくことが、『思考力』の向上につながる。
- (2) **必要なときにすぐに記憶を取り出せるように『定期的にざっと復習』する**  
適切な方法で記憶すれば、パッと見るだけで思い出せる。学習内容の正しい理解ができていれば、短時間での復習が可能。昼食時間・放課後・寝る前にそれぞれ5分見直すだけで効果は上がる。きれいなノートは不要。後から見直したとき、ポイントが一目で分かる自分なりのノートを工夫したい。（私の所に参考文献あり。見たい人はどうぞ。）

## ＜睡眠について＞ いかにして「睡魔」に立ち向かうか？

一生懸命勉強すればするほど、やらなければならないことが次から次に湧いてくるのが受験勉強。受験生に平等に与えられた時間をいかに上手く活用するかが重要になってくる。かといって、睡眠時間を削ることは避けたい。睡眠不足が続くと、思考力や集中力、記憶力は低下する。睡眠時間を削って受験勉強をすることは想像以上にハイリスク。ポイントがぎっしり詰まった最も効果の上がる授業中に寝てしまう、集中力を欠くことほど効率の悪い学習はない。そうならないためにも、以下のことに注意して、生活リズムを確立させたい。

⇒ **早寝早起きが大原則。睡眠不足でも仮眠はNG！**

睡眠の大原則は「夜にまとまった時間を確保」することに尽きる。「就寝・起床時間を固定する」「昼間に長い仮眠をとらない」ことも重要。長い仮眠は睡眠のリズムを阻害しかねない。長くても15分。あくまでも苦肉の策と心得たい。休日も含めて毎日同じ時間に寝起きして、夜しっかり寝るというサイクルを守ることで、脳のコンディションも上がる。眠いときは、ストレッチや熱めのシャワーで気分転換するなど、自分なりに工夫するしかない。

54期の君たちが精一杯頑張る限り、君たちに負けないぐらい先生方も頑張ってお手伝いさせていただきます。君たちには、きついことつらいことに「負けないで」、前に進んで欲しいと思います。文化祭の職員合唱で3学年団として君たちに伝えたかったメッセージです。重い想いかもしれませんが、ぜひ受け取って下さい。頑張れ！

2年生の皆さんへ

2学年主任 安留 光一

文化祭も無事終了し、またいつもの学校生活が戻ってきた。3年生が部活から引退し、これからは君たちがあらゆる面で学校を引っ張っていく時期になった。1年生も見ている。文武両道が「当たり前」にできる2年生になってほしい。君たちならできる。前期中間考査の見直しもしっかりと。

### 失敗は成功のもと？

先日帰宅し一息ついていると、妻が「失敗は成功のもと」を英語に訳せと言う。お菓子か何かの包み紙に英語のことわざクイズがあり、それを出题してきたのだ。君たちはわかりますか。次の英文の空所に単語1語を入れ英文を完成せよ。

Failure ( ) success.

答え合わせはあとですとして、大抵の人たちは日々いろいろな失敗を繰り返している。自分もそうだし、君たちだってそうだと思う。失敗にもいろいろな種類があるが、このことわざを聞くと少しは救われる思いがする。「失敗してもいいじゃないか。」という気持ちになる。

さて2年生になり、英語の授業では英単語と600の小テストをほぼ毎時間行うようになった。どの教科でも、君たちは小テストや、授業、日々題、休日課題等において、日々「理解していること・覚えていること」を問われ、解答し、それができているかの「確認」を繰り返し行っている。また、先日行われた前期中間考査をはじめとする定期考査・実力考査・模擬試験もその「まとめ」の確認と言っていいだろう。

その確認で、「常にパーフェクト」という人はなかなかいない。誰も、なにがしかの「できていないこと」があるはず。そのことを「発見」し、「しっかり理解し直す・しっかり覚え直す」ことは、確かに次への成功へとつながる。だから「失敗することは大いに結構なこと」と言えるかもしれない。

ただ僕は、「失敗」を「成功」にするためには、2つの「鍵」があると考えている。

1つは、「何かやるからには成功するつもりで、最善をつくす」こと。はじめから失敗するつもりでの取り組みが成功に結びつくはずがない。例えば、試験勉強を「満点を取る」くらいの気持ちで真剣に取り組めば、まちがいが非常に悔しく「次は絶対ミスしない」となろう。また大学受験に際し「浪人すれば、だれでも次の年には成績が上がって希望通りの大学に入れる」という安易な気持ちで受験に臨み、失敗して次年度再チャレンジする人がいる。しかし、そういう人は往々にして浪人生活も上手くいかない。

もう1つは、上にも書いたが「失敗を放っておかず、しっかり理解し直す・しっかり覚え直す」こと。これがなければ絶対に「成功」はない。しかし、どうもこのことがわかってない・あるいは形だけになっている人もいるようだ。ただ「答えを写す」なり「手の運動」になっている人はいないだろうか。そういう人は再度その意義をしっかり考えてほしい。

さて、最近英語の教科書に次のような文が出てきた。授業中でも取り扱ったと思うが、君たちはこの文をどのように理解しただろうか。

They (= new discoveries from failures) were all useful to him. That is why none of his attempts was actually a “failure.” (FLEXII Lesson 2 Part 4 7-8行目)

どんな失敗でも、それを成功に変えられるか否かは君たち次第だ。

さて、冒頭のことわざクイズだが、正解は“teaches”，つまり「失敗は成功を教える。」という訳である。

## 「目標」・「目的」を意識した学習を！！

先日行われた前期中間考査の結果はどうだったでしょうか。高校に入学してはじめての定期考査でしたが、「鹿児島中央高校」での、自分の相対的な学力の位置（ポジション）を知ることができたのではないのでしょうか。その結果をみて、それぞれ一喜一憂していることと思いますが、結果はさほど重要ではありません（一部の生徒を除いて…）。むしろ、現状をしっかり受け止め、いかにこれからの授業や自宅学習の取り組みに反映させていくかが重要です。

中間考査までの自分自身の学習の在り方を振り返り、反省すべき箇所があれば、ぜひとも改善を加えましょう。例えば日常の学習の在り方。「普通科の進学校」である鹿児島中央高校に入学してきたからには、「平日3時間、休日6時間以上」を目標にし、その学習時間をしっかりと確保するように努めましょう。部活動等との兼ね合いで、その時間の確保が難しかったとしても、自分自身に与えられた24時間という時間を無駄なく最大限に活用してもらいたいです。当然中身も重要で、漫然と時間を浪費するような学習方法では意味がありません。一部で「課題が多い」と感じている生徒もいるかもしれませんが、その課題が課されている意味や、取り組んでいる学習の効果を、「意識」しながら取り組むことが大事です。筋力トレーニングを行う際、使う筋肉を「意識」して行うことによって、より高いトレーニング効果を得ることができる理屈と同じです。

いずれにせよ、「やらされる」学習と、「目的をもって取り組む」学習とでは、成果が大きく変わることになります。具体的な進路目標が設定できていない人もいますが、「目標」は「目的」をもつためにも大事ですし、なによりも行動のエネルギー源となるものです。具体的な職業にこだわらず、あらゆる事象に興味・関心をもって、チャレンジ・探求してみることも良いと思います。「興味」が「目標」につながり、「目標」が行動の「目的」につながります。

**56期1年生全員が早期に「やらされる」学習から脱却することを期待しています！！**

## 5月実施自宅学習時間調査結果

○5月実施自宅学習時間調査結果（一人当たりの一週間の自宅学習時間）

	国語	数学	英語	総計
54期1年生	4時間27分	8時間04分	8時間36分	21時間07分
55期1年生	2時間55分	7時間59分	7時間32分	18時間26分
56期1年生	3時間57分	7時間43分	7時間05分	18時間45分

自宅学習時間の調査結果を掲載します。この調査結果と自分自身の学習時間にどれだけの差があるのかを確認してみてください。上の調査結果は「一人当たり」の学習時間です。いわゆる平均値ですので、これより多く学習している人もいれば少ない人もいます。上の文章で述べたように、自分自身の学習の在り方を振り返り、今後の学習の改善に努めましょう！！