

**センター試験直前! ～3年生～**

大学入試センター試験まで3週間余り。これからをどう過ごすか。大事なことは、やるべきことをとことんやり、**最後の最後まで粘る**ということです。これまでにない理解力・集中力をもっているこの時期は、これまでになく最高の効率で勉強することができます。だからこそ、本番までにまだ伸ばせる力はあるのです。あきらめず、最後まで走り抜いて欲しいと思います。

今後注意すべき点を確認しましょう。

1つ目は、**体調を整える**ことです。受験当日にベストコンディションで臨むために、生活リズムに気をつけましょう。年末年始の時期も、睡眠と食事を充分にとり、試験がある時間帯に、脳をフル回転させることができるよう、生活リズムを徹底して保てるようにしましょう。

2つ目は、**持っている力を出し切る**ことです。どんなに地力をつけても、ミスや勘違いで点数を落とすと何にもなりません。これまでの考査や模試を見直し、自分のミスの内容や傾向を確認して、対策を練りましょう。

54期生の頑張りを、保護者はもちろん、後輩である1・2年生、そして先生方も一緒に応援しています。

**進路目標を明確に ～1・2年生～**

2年生・1年生は、自分の進路目標をどれだけ具体的に言えるでしょうか。大学入試に限れば、進路に関する意識の差が合否に大きく影響するため、早期の目標設定が必要です。年末年始は、日頃なかなか会わない親戚や知人とゆっくり話をする機会も増えると思います。さまざまな分野の職業の体験談や、大学の話など、そういうときに聞く話の中には自分の進む道を考えるきっかけになることがたくさんあります。ぜひ積極的に情報を収集し、この冬休みで進路目標をより明確にできるようにしてほしいと思います。

また、模擬試験も控えています。1年生は1/19(土)。国語・数学・英語3教科の試験。高校入学後の学習成果がどの程度のものかを知るための模擬試験です。

2年生は1/19(土)、20(日)。5教科、しかも国語・数学・英語は200点満点です。タフな模擬試験ですが、1年後を見据えた準備と復習をしましょう。

**ゾーンについて**

人は「集中しなきゃ!」と思っても集中できないものなのです。どうしてなのでしょう。人の意識には、意識(顕在意識)と潜在意識があります。意識とは「集中しなきゃ!」と思っている自分です。そして意識の水面下には広大な潜在意識が広がっています。意識は小さなボート、潜在意識は大海原です。意識が必死に「集中!」と呼びかけても、潜在意識は簡単には動きません。

集中力を発揮している状態とは、意識と潜在意識が同じ方向に動いていることをいいます。実は集中力にはその先があります。言ってみれば、水面が自動的に動き、ボートを目的地へと連れて行ってくれる状態です。この心理状態は、心理学的に「ゾーン」と呼ばれます。

**【POINT1】成功パターンをイメージする**

潜在意識に働きかける方法として最も効果的なのは、自分が成功する「イメージ」をもつことです。家で勉強をする前に、思わず手に汗を握るほどリアルにイメージするのがポイントです。「シーンと静まり返る中、あなたは深呼吸をして、1問目から落ち着いた気持ちで問題を解き進める。そして解答欄を見直す時間を十分に残し、気持ちに余裕をもって最後の問題を解き終える。」ただし、何度も繰り返して、潜在意識に刷り込む必要があります。

**【POINT2】目標を明確にする**

例えば、「全国大会出場」という目標のためには、「県大会の決勝進出」が必要です。同じように考えていくと、「ゴールを決める」「シュート力を高める」「筋力をつける」……などと、しだいに近くの目標が見えてきます。すると、今日の取り組みが目標につながっていることが明確になり、それが潜在意識にも伝わります。

**【POINT3】「ルーティンワーク」を身につける**

毎日の生活の中に、ルーティンワークを取り入れると、スッと集中状態に入れるようになります。例えば、勉強前には「1回深呼吸をしてシャーペンの芯を2押しする」など、何でも構いません。毎回徹底しましょう。

**【POINT4】「緊張」をプラスの力に変える**

大切なのは、緊張しないことではなく、緊張をコントロールすることです。適度な緊張を保つためには上述の取り組みを繰り返すことです。

【参考 <https://benesse.jp/kyouiku/201601/20160116-2.html>】

## 文理選択最終調査。最後に決めるのは「自分」です。

後期中間考査の結果が返却されて2週間が経とうとしています。どんな結果であれ、日頃の取り組みに反省すべき点があったのではないのでしょうか。その反省を今、生かすことができますか。反省をすることは簡単ですが、実際に行動に移すととなると難しいものです。ただ、それができれば成長すること間違いなし、です。まずは、この冬季休業期間にできることから始めましょう。

さて、冬季休業明けの**1月8日(火)は文理選択最終調査用紙の提出期限**となっています。この提出をもって、文系・理系の選択は決定となります。皆さんの将来に大きく関わる選択のため、合同LHRや面談を通して、時間をかけて話がされてきました。今の段階では、多くの皆さんがどちらに進むか決めていると思います。その一方で、自分が将来どうなりたいたいがなかなか見えずに、困っている人もいるかもしれません。自分の目標とするものと、自分の力にギャップを感じ、決めかねている人もいるかもしれません。いずれにせよ、この冬季休業期間で、家族の方と進路についてゆっくり話をしてみてください。自分の中にある将来のビジョンを言葉にすることで、家族に今の段階での自分を知らせてもらえますし、そのことでモチベーションも上がります。もしかしたらアドバイスがもらえるかもしれません。ただし、最後に決めるのは「自分」であることを忘れずに。私からは皆さんに野村克也さんのこの言葉を贈ります。

『覚悟に勝る決断なし』 (『ノムラの教え 弱者の戦略 99 の名言』講談社)

冬季休業明け、文系・理系それぞれの道へ進む覚悟を決めた皆さんに会えることを楽しみにしています。

## 宅習時間調査結果（11月実施分）

	国語	数学	英語	総計
54期1年生	4時間 8分	6時間32分	7時間45分	21時間45分
55期1年生	2時間33分	6時間50分	7時間35分	18時間36分
<b>56期1年生</b>	<b>4時間39分</b>	<b>6時間29分</b>	<b>6時間 3分</b>	<b>19時間 4分</b>
前回（6月分）	3時間57分	7時間43分	7時間 5分	20時間 7分

※ 1人あたりの1週間の自宅学習時間（平均値）

上の表は11月上旬に行われた自宅学習時間の調査結果です。この調査結果を見て、皆さんはどう感じますか。これまでの先輩方との比較も気になるところかもしれませんが、6月よりも宅習時間が減少しているのが気になりませんか。宅習時間の減少には、皆さんが勉強法のコツをつかんだことも影響しているのかもしれませんが、しかし、授業内容は入学当初よりも確実に難しくなっており、これまでと同じようにしていても理解が追いつかない部分もあるのではないのでしょうか。勉強は質×時間ですので、ただ単に時間を増やせば良いというものでもありませんが、時間も大切な要素です。十分な学習時間を確保して、今のうちに苦手を克服しておきましょう。そして不安なく2年生に進級し、今、皆さんの胸の内にある進路目標の実現へ一歩ずつ近づいていきましょう。

## 「0 から 1 までの距離は 1 から 100 までの距離より大きい」

国内体験学習も終わり、「平成最後の」冬休みを迎えています。平成 31 年、そしてまだ見ぬ新元号の元年にあたる 2019 年を、どのような 1 年にしたいか、それぞれが考える時期です。どんな進路を考えているにしても、「受験生」として今まで以上に自分の生きる道について真剣に考えなければならないし、その進路の実現に向けて本気で頑張らなければならないという 1 年間になるのは全員に共通します。

本校は 2 学期制をとっていますが、他の 3 学期制の学校では 2 年生の 3 学期になると「3 年 0 学期」という言葉がよく言われるようになり、4 月に良い形で 3 年生のスタートを切れるようにしていきます。同じ考えでいけば本校では 2 年の後期を「プレ 3 年前期」とでも言うてよいのではと思いますが、もう半分過ぎようとしている今、君たちの姿を見ても、3 年生・受験生として動きだそうという雰囲気はあまり感じられないのが現状です。「受験にフライングはない」と言われますが、多くの受験生がフライング気味に 2 年の冬休み前後から動き出すなか、君たちがそれに先んじてスタートを切るというフライングは残念ながらうまく行かなかったようです。それなら、せめてこの冬休みからは変えていくべきだと思いませんか。

### (1) 冬休みから部活動引退まで

昨年を思い出してもらえればわかると思いますが、年が明けてからの学校生活では、0 限から 7 限までといういわゆる「平常授業」がない日がとても多くなります。実力考査、学年末考査、高校入試、クスマッチ、春休み…。年度が変わってからは、各種検診や体力テスト等が続く(来年度に限っては 10 連休というイレギュラーな状況もあります)、そうこうしていると部活動の引退時期がやってきます。

この期間は自分で学習する時間をコントロールしないといけない期間です。テスト期間については誰もが勉強するはずですが、高校入試関係や学校行事で授業らしい授業がない期間となると、する人とならない人の差が開いていきます。

ベネッセの調査によると、2 年の冬休みまでに「受験勉強をスタートした」という人は全国で 68.8%に上るそうです。「3 年生になってから」「部活動を引退してから」と思っている人は、この約半年の期間でどれだけの差が生じてしまうか、そしてその差を「誰もが頑張る」受験までの半年で埋めるのがどれだけ大変なことか、考えてみましょう。

### (2) 1 日 1 % の話

以前、学年朝礼で話をさせてもらった時に触れましたが、前任校の数学の先生のお話を再度紹介します。現在の自分を 100 としたとき、昨日より今日、今日より明日と、自分を 1 日 1 % ずつ成長させていくと、1 年後には 3778 になり、逆に 1 日 1 % ずつ手を抜いていくと 1 年後には 2.5 しかなくなる。日々地道に努力を積み重ねていくことは自分を大きく成長させるということの数字を使ったお話です。

部活動引退の時期には個人差がありますので、文化祭が終わる頃の 6 月 30 日までで考えると、冬季課外が終わって 12 月 28 日から 185 日あります。この期間毎日 1 % ずつの努力を続けければ、100 の自分は 630 に、1 % ずつの手抜きを続けければ、15.5 になります。毎日「昨日以上に努力する」のは大変なことかもしれませんが、1 % というほんのちよつとの努力や工夫なら、できそうな気がしませんか。全国を相手に戦う受験ですから、1 日 1 % どころではない努力をガツガツと積み重ねているライバルもいるはず。そんな相手に勝つために、日々をどう過ごすか。この冬休みから行動を始めてください。

冒頭に挙げた「0 から 1 までの距離は…」という言葉はユダヤの格言とされていて、この時期の 2 年生に紹介したい言葉です。元々は何もないところから作り出すことの大変さを言ったものなのでしょうが、するかないかの差の大きさ、「やる気が出ない」とかブツブツ言わずにとにかく「する」ことの重要性も伝わってきますし、いわゆる「0 学期」から「1 学期」までという、この 2 年の冬以降の時期に行動を起こし努力を積み重ねていくことの大切さも教えてくれます。「1 から 100 まで」とされているものもあれば「1 から 1000 まで」となっているものも見られます。それだけ「0 から 1 まで」が大事だということです。

もういつ寝るとお正月。新年の目標を定め、新たな気持ちで事に臨むタイミングがやってきます。「来年の冬休みは受験直前で冬休みとはいえないから、今年まではゆっくりしよう…」と寝正月を過ごしたくなる気持ちを抑えて、この冬休みこそ受験モードの自分に変わる(もうスタートしている人は定着させる)受験のヤマ場として捉え、大切に過ごしましょう。

## いよいよ目前 大学入試センター試験！

He can who thinks he can, and he can't who thinks he can't.  
This is an inexorable, indisputable law.

— Pablo Picasso

All our dreams can come true if we have the courage to pursue them. — Walt Disney

受験生にとって最もきつい10月・11月期をなんとか乗り切り、模擬試験の結果を参考にしながらの三者面談も終わりました。志望校に向かって順調にきている人もいれば、なかなか思い通りに行かず悔し涙を流す人もいました。54期生には予想以上に後者が多かったかもしれません。でも、諦めてはいけません。悔しい気持ちも湧かず、厳しい現実をなかなか受け入れることのできない受験生も世の中にはたくさんいます。そういう人たちに比べれば、涙が出てくるということは、それだけ自分自身を追い込んで頑張っているということでもあります。「滑り止めの大学はイヤ。本命の大学に行きたい。」と思うのなら、とにかく精一杯やるしかないんです。本気で頑張っている人たちに対しては、君たちに関わりのある周囲の人たちも一生懸命応援してください。未だ諦めるときではありません。やるべきことに愚直に取り組んで下さい。周囲の思いを感じながら、前に進んで下さい。まだまだ時間はあります。ましてや、諦めるときでもありません。努力は実力を生み、実力は自信を生み、自信は合格を生みます。今やれることに全力を注ごう！

「一番の敵は自分自身」。これまで、暑い日も寒い日も、誘惑に負けそうになりながらも、志望校合格を目指して毎日頑張ってきた。それってすごいこと。ここまできたら、周りの受験生ではなく、最後まで自分自身に、自分の弱い気持ちに負けないことが一番大切なことです。

### (1) 「大晦日」の過ごし方

家族で夕食を摂る。受験生にとって決してプラスにはならないテレビは見ずに、自分の机に向かって、今年最後の勉強に取りかかる。自分の机の前に座って「除夜の鐘」を聞いて、自分自身の覚悟を確認し、前向きな気持ちのまま床に就く。日本人にとって年末年始は特別なときかもしれないが、そんな時も、受験生にとっては日常の普通の1日。

### (2) 「元旦～正月三が日」の過ごし方

センター試験当日と同じ時間に起床して、初日の出を拝んだら、風邪など引かないよう暖かくして学校に向かう。その途中で初詣に行くもよし、学校で頑張った帰りに友達と初詣に行くもよし。使い慣れた自分の教室の机で落ち着いて学習に取り組む。受験生の時にしか味わえない、独特の空気を感じながら大切に過ごす。

※ 12/29（土）から1/3（木）の期間は3年の全教室を開放します（8:30～16:30）。  
54期全員で取り組む最後の学校行事か？ 元旦も含め、全員の登校を期待します。

### (3) センター試験当日（「進路室便り」次号はセンター試験後の発行なので…）

- ① いつも通りに起床。いつも通りに朝食を摂り、時間に余裕を持って会場に入る。とにかく気持ちを落ち着かせる。友達と話をしたり、先生方と話をしたり…。ちなみに、山口先生の話には「落ち」がないということで、なにかと縁起を担ぎたいこの時期、受験生に人気です。いいイメージを持って臨もう。
- ② 試験本番、緊張のあまり頭が真っ白になることもあるかもしれない。そんなときは、一度鉛筆を置いて、落ち着くまで何回も深呼吸。どきどきを少しおさえてから問題を解き始める。とにかく、自分の力をいかに発揮できるかが勝負。今までがんばってきた自分を信じる。入試に“絶対”はない。だから、絶対に油断してはならないし、最後まで諦めてはならない。

一応、念のため…「できると思えばできる、できないと思えばできない。これは、ゆるぎない絶対的な法則である。」— パブロ・ピカソ  
「夢を追いかける勇氣こそが、夢を叶える。」— ウォルト・ディズニー