

**学習と生活に安定感を!**

新学期が始まりました。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。よく言われることですが、3点固定が重要です。

就寝時刻と起床時刻を固定すると、

- 睡眠時間が確保できる。すると
- 集中力維持、体調管理に繋がる。

学習開始時刻を固定すると、

- 宅習時間が確保できる。すると、
- 予習・授業・復習サイクルが生きる。

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ましょう。C-passを上手に使うことがポイントです。

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 | 山口 悟: 数学 |
| 進路副主任 | 山下 豊作: 数学 |
| 進路事務 | 西 洋子 |
| 1年担任 | 前田 寛明: 国語 |
| 2年担任 | 森田 亮三: 国語 |
| 3年担任 | 棚橋 誉久: 理科 |
| 3年担任 | 久保めぐみ: 英語 |

の7人です。

進路指導室には、各大学からの案内や赤本など、進路に関する情報があふれています。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。

54期生健闘 国公立大に180人合格

今春卒業した54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112名が合格したほか、名古屋大や九州大や熊本大などの難関大学にも合格者が多数出ました。国公立大合格者総数は180名でした。ここ7年間では最多の合格者数でした。

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54期生以上に躍進することを期待します。

大学名	54期	53期	52期
お茶の水女子大		1	
埼玉大	1		
名古屋大	1		
大阪大	1		1
広島大	1		
九州大	4	4	1
九州工大	2	4	2
長崎大	3	4	
熊本大	14	15	6
鹿児島大	112	81	109
北九州市立大	8	8	5
熊本県立大	4	4	5
国公立大合計	180	154	161

(表中の大学は主な進学先)

「シラバス」活用のすすめ

進路指導部から配付される『好学通信』は、一般に「シラバス(Syllabus)」と呼ばれます。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**」を手にしているのです。

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「**自分が向かう先**」を見据え、「**自ら考える学習**」を心がけましょう。1・2年生は今から自覚を持って取り組み、3年生はさらに質を高めましょう。最高のスタートを切り、最高のゴールを目指しましょう。

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

センター試験まであと267日。頑張れ3年生!

積小為大

1 学年主任 小畑 是也

今から 18 年前。もう随分昔の話ですが、当時、私はある進学校の弓道部の顧問をしていました。その弓道部は 3 月に都城で合宿を組むのが恒例となっていて、その年も都城市郊外の民宿に泊まって合宿をしていました。夜 12 時前、「明日も早いから寝るか」と思って布団に入ろうとした時、フロントの人が突然私の部屋の扉をノックして、「オーナーがお話しをしたいと言っているの、フロントまで来てもらえませんか」って言うのです。私は「部員が何かやらしたな」って思い、急いで着替えてフロントに行きました。すると、フロントの裏に小部屋があって、民宿のオーナーがお酒の準備をしていたのです。そして、誘われました。「先生、いっしょに飲みませんか？ 先生と飲んでみたくくなりました」って。

そのオーナーと御一緒しながら、オーナーは私と飲みたくなかった理由をしゃべってくれました。その理由とは、その日の部員たちのある善行にオーナーがいたく感動したからでした。オーナーの話の趣旨は以下の通りです。

「先程、大浴場の掃除に行ったのだが、大浴場に行ってびっくりした。大浴場の風呂桶と椅子がきれいにピラミッド型に積み上げられていて、部員たちが浴室と脱衣場の掃除をした形跡がある。私は、長年民宿をしていて、多くの高校生の合宿の世話をしてきたが、いつも生徒が上がった風呂場は乱雑に散らかっている。こんな学校は今まで見たことがない。だから、どんな学校か先生と飲んでみたくなったのですよ。」と。

ちなみに、私は、事前に「風呂場の掃除をしておけよ」なんて一言も指導していませんでした。部員たちが自主的に行っていたのです。その話を聞いて私もいたく感動し、その時、部員たちを誇らしく思いました。

実はこの話には後日談があります。2 か月後。3 年生にとっては最後の大会、高校総体の県予選が始まりました。当時、鹿児島県には日本に 2 人しかいない範士十段の弓の道を究めた大家の先生がいらしたのですが、その先生は、朝、会場入りする高校生の姿を見ただけで、「今日は、この学校が優勝するよ」って予言をされるのです。そして、その予言がだいたいの中するからすごいのです。みなさんは会場入りするチームを見ただけで、「今日はどこが優勝する」って当てることができますか？ 1 つの道を究めた名人にしかわからない境地なのでしょう。それで、その大家の先生が、試合が始まる前に私にこう言ったのです。「今年のあなたのところのチームは強いね」って。私は正直、「本当だろうか」と思いながら競技を見守っていました。

すると、部員たちは見事に予選を突破して、決勝リーグに上がり、そして最終的には団体 4 位という好成績を残してくれたのです。さらに、代替わりした 10 月の新人戦では見事に県大会団体準優勝を果たしてくれました。大家の先生の言ったとおりになったのです。

なぜ、部員たちは大きな成果が残せたのでしょうか。風呂桶に始まる一連の出来事で、私とその部員たちに教わったことがあります。それは、**どんな小さなことでも一生懸命、手を抜かずに真心を込めてやっている**と、いつかそれが大きな成果となるということです。逆に**日常生活の小事を疎かにする人に大事を成し遂げることはできません**。みなさんも、日常生活の小さなことを大事にして、目の前のやるべきことに魂を込めて取り組んでみてほしいのです。日々の授業、宿題、予習、復習、朝補習。その 1 つ 1 つを毎日丁寧にやり遂げられるようになれば、高校生活の半分以上は成功したようなものなのです。



今こそ一歩前へ進もう

2 学年主任 塘 伸一郎

新学年が発足して3週間が過ぎようとしています。11日の合同LHRでは、2学年を担当される先生方ひとりひとりから、皆さんに対する熱い思いを語っていただきました。新しい出会いは人それぞれの人生を大きく変えて、成長させていきます。これからの鹿児島中央高校での生活が、皆さんの大きな礎となることを願っています。

さて、先日体育館にて皆さんの前で「**人生を大きく変えるために、今年少しだけ余計に頑張る**」という目標を掲げました。何事にもどうせやるからには、少しだけ上を目指して真剣に向き合って欲しいということです。一般的に高校2年生は「中だるみ」しやすい学年だと言われます。1年生のときの、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で緊張感が続くことから解放され、学校にも慣れ、受験もまだ先といった安心感から緊張感も薄れてきます。また、今まで頑張ってきた結果、学校という集団の中で、自分の置かれている位置（立場）が見えてきて、その場所に慣れてしまいます。これが向上心を失わせ、やる気が出なくなり、何となく過ごす「中だるみ」の原因だと思えます。

それを打破するためには「**目標をしっかりと掲げて初頭努力をする**」ことだと思います。現代っ子は週末努力型が多いと言われます。期限ぎりぎりになると”火事場の馬鹿力”を発揮して、一応形通りに仕上げることができる。それも一つの能力だと思いますが、一つ考えておきたいのは、期限ぎりぎりの時点での”想定外”のことで。例えば、急に病気になって馬鹿力が発揮できないときや、自分の能力以上のことが要求されていることが判明したときなどです。そんなときは、宿題や頼まれた仕事なら期限を延ばしてもらえませんか。ところが、受験ではそうはいきません。受験直前になって、諦めるか来年もう一度挑戦するかという選択しかありません。

勉強は何のためにするのかわからないからやる気が起きないとか、苦勞したくないから自分はこの大学でいいやなどと言っている人はいませんか。”どうせ自分は……”と言って自分を慰めていませんか。将来、大人になった自分の姿を考えることから逃げていませんか。人間は弱い動物です。一般的には、辛いことや嫌いなことは特に見返りがないとやれないものです。これからの二年間努力を重ねた人への御褒美が、頑張らなかった人より確実に自分の人生に大きなチャンスをもたらしてくれるということです。

しっかりとした目標を早く設定して、周囲の人に宣言してみよう。ひょっとしたら、笑われるかもしれないが、本気で考えたことならばきっと応援してくれる人がたくさんいます。そうなれば、自分も頑張ることができるでしょう。さらに、クラスや担任の先生方が替わった今が初頭努力のチャンスです。何かをスタートするには、少し大きな力が必要です。気分が一新された今だからこそ、”よ～し、一丁やってみるか”という気持ちで、始動してみてください。動き出すと案外スムーズにいくものです。まず一歩前へ進むことが今皆さんにできることです。

今年は、部活動やSSHの探究活動などやりたいことやらなければならないことが多くて、本気で一つ一つのことと対峙すれば、忙しい中にも充実した一年になります。うさぎより亀になって、一歩ずつ確実に取組んでいきましょう。

今年の進路室便り二学年版は、前段は学年の先生から皆さんへのメッセージを書いていただきます。後段は、**気張いやんせ56期生**としてタイムリーな話題を提供します。(担当 塘)

～気張いやんせ56期生～ 「高大接続改革初年度」

入試制度が新しくなるのが、56期生が受験する2021年度入試です。これほど変わるの、共通一次が導入された40年前以来のことです。ちなみに筆者はこの年高校3年生でした。そのとき、鹿児島大学が難化するという予想で、鹿児島大学の受験を回避した同級生がたくさんいました。ところが、ふたを開けてみれば、鹿児島大学工学部の競争率は1.1倍。(このときは、1校しか受験できませんでした)当然ながら、E判定からもほとんど合格しました。今回も、データがないので不安かもしれませんが、じっくり構えて確実に力をつけていくことが合格への近道です。特に新共通テストでは、基本的な事項をよく理解しているかが問われます。反復練習で力をつけることも必要ですが、じっくり考えて、なぜそうなるのか理解する学習を心掛けましょう。

「最高学年になって」

3学年主任 木脇 祐樹

- あっという間に最高学年という年になりました。初めて中央高校に来た入学式を鮮明に覚えているのに月日は早いものだなと思います。今年は、最高学年で受験生です。高校受験とは比べものにならない大学受験という壁が待っています。そこで私は三つの目標を決めました。一つ目は、第一志望校に合格することです。これは全体のこれから一年間の一番大きな目標として自分を見失わないように自分の柱としていく目標です。～略～ 二つ目は、残り50日ほどとなった部活を最後まで頑張りきることです。～略～ 三つ目は、周りの人々への感謝を忘れずに生活することです～略～。
- 「最高だった。」そう笑って卒業を迎えることが、私の最大の目標である。言わば「悔いの残らない1年をおくる」ということだ。～略～
- ～略～ 今のままじゃ合格する確率はほぼない。だけど中学の時に大逆転ホームランを放てたことをバネにする。大・大・大逆転ホームランを放ってやる。
- ～略～ 大人になってからもっと勉強しとけば良かったなと言うことのないように、一日一日を大切に充実した学校生活を送りたいと思います。

いよいよ総仕上げの学年がスタートしました。上の文章は「最高学年になって」より一部抜粋してみました。皆、それぞれ思うこと、感じることもあると思います。今の気持ちを最後まで忘れずに、「55期」一丸となって、目標に向けてやり切りましょう。

「受験の神様」

先日の3学年合同LHRで、「受験の神様」の話をしました。それからの皆さんの生活はどうか。「受験の神様」が舞い降りてくるような生活をしていますか。

- 朝、時間通りに自分で起きる。
- 自分の部屋、教室の机周りの整理整頓ができています。(机の中にたくさんの教材を残して帰っていないか?)
- 掃除時間、時間一杯集中して清掃に取り組んでいる。
- 自分自身に負けないで、日々、集中して学習に取り組んでいる。
- 親や友人、先生など周囲の人に元気良い挨拶ができています。
- 毎日、笑顔で生活している。

⋮
「受験の神様」が一人一人に舞い降りてくるような生活を送っていきましょう。

「まずはすべきことを終わらす努力をすること」

3年になったから頑張ろうと思いつつも、何をどう頑張ればよいか分からずに悩んでいる人もいます。そのような人は以下のことを取り組んでみてもよいのではないかと思います。

1 学習習慣の確立

「帰宅時間、自宅学習開始時間、就寝時間、起床時間」の固定

2 すべきことは24時間以内に終わらせる。

- 自分の予定(次の日の時間割等)を考慮して、すべきことの優先順位をつける。
- 睡眠時間を削ってまでも取り組むのではなく、次の日のすき間時間等を有効活用する。

※ 難しいことは考えずに、まずはすべきことを終わらす努力をすること。

決めたことは継続して実行すること。

こつこつと継続できる人は強い