



センター試験直前 ～ 55 期生 ～

大学入試センター試験まで23日。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、これまでにない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。右の記事も参考にして、諦めず、最後まで走り抜いてほしいと思います。

今後注意すべき点の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、生活リズムの維持を徹底しましょう。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。これまでの検査や模試を見直し、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。

55期生の頑張りを、保護者はもちろん、後輩も、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 ～ 56・57 期生 ～

56・57期生は、自分の進路目標をどれだけ具体的に言えるでしょうか。これまでの「進路指導室便り」でも触れてきたように、早期の目標設定が合否に大きく影響します。年末年始は、日頃なかなか会わない親戚や知人と話をする機会も増えると思います。さまざまな職業の体験談や大学の話などを参考に、この冬休みで進路目標をより明確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1/18(土)。国語・数学・英語3教科という点では、11月までと同じですが、内容的にはレベルアップしており、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1/18(土)、19(日)。ついに「総合学力テスト」から「総合学力記述模試」へと名称が変わります。ここからが本当の模擬試験です。そして、国語・数学・英語が200点満点になります。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。さらに2月にはマーク模試が始まります。いよいよ「受験生」という言葉が現実味を帯びてきます。

ゾーンとブレイン・ダンプ

「ボールが止まって見えた」などの例で知られる、「ゾーン」という言葉は多くの人が知っているでしょう。このような集中力を発揮するためにはどうすればよいのか。ベネッセのサイトに次のような記事がありました。

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

【POINT1】成功パターンをイメージする

勉強をする前に、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。

また、「コンラボ」というサイトに、以下のようなことが紹介されていました。【参考 <https://conlabo.jp/>】

【集中力を高めるには、関心事を頭の外に出す】

脳は意識しないことさえ勝手に考えてしまうという性質がある。それらを頭から消すためには、紙などに書き出すことが有効。これは、ブレイン・ダンプと呼ばれる、とても効果の高い方法。「気になること」を書き出すことで、「頭の外」に紙という形で具現化されるから、覚えておく必要がなくなる。頭の中がクリアになり、余計な心配事からは解放された状態になる。受験勉強の場合は、今取り組む教科・分野以外を書き出そう。

集中力はコントロールできるとされています。自分に合った方法を見つけたいですね。

「大きな壺」と「1,440」

2019年が終わろうとしています。57期生の皆さんにとって激動の1年だったであろう1年を振り返る時期です。今の自分は、今年の初めに「こうなりたい」と思い描いていた自分の姿と比べてどうですか？

5月の学年朝礼で1日1%の話をしました(学びみらい Pass の講演でも出てきました)。今の自分を100としたとき、1日1%ずつ成長すれば1年で約3,800となり、逆に1%ずつ手を抜いていけば1年で2.5しかなくなるという話です。入学してから大晦日まで268日ですから、地道にコツコツ努力している人は100だった自分を約1,440まで伸ばせたということです。入学以来ろくに努力もせず貯金を食い潰してきた人はほとんどいないと思いたいですが、100だった自分が約7.5になり下がっているのではないですか。

新年を迎え、新たな目標を立てる時期を前に、まずは現状の振り返りをしっかりして欲しいので、今回も似たような話を紹介します。今年SNS上でも見かけたので知っているという人もいるかもしれません。

ある先生が大きな壺を持ってきて、その壺にゴルフボールを入れられるだけ入れて、生徒に質問します。「この壺は一杯ですか。」生徒は「はい。」と答えました。すると先生は壺に小さな石を入れました。石はゴルフボールの隙間に入っていました。入れられるだけ入れて、先生は再び質問します。「この壺は一杯ですか。」学生は再び「はい。」と答えます。しかし先生は壺に砂を入れました。今度も砂は隙間に入っていきます。壺の口まで砂で満たした先生は質問します。「この壺は一杯ですか。」生徒が今度こそはと「はい。」と答えると、先生は壺にコーヒーを注ぎました。コーヒーは砂に染みこんでいきました。先生は最後に「この意味が分かりますか。」と質問します。

生徒が「わかりません。」と答えると、先生は説明します。「人生という壺には真っ先に最も大事なものを入れなければならないということです。もし先に砂を入れて壺を一杯にしてしまえば、後から何も入れることができなからです。ゴルフボールは最も大事な家族、友人や健康などであり、小石は私たちに必要な仕事、家、食事などです。そして砂はほとんど価値のないその他のことがらです。」ある生徒が「ではコーヒーは？」と質問すると、先生は笑って答えます。「どんなに忙しいように思える時でも友達と美味しいコーヒーを飲む時間は必ずあるということです。」

宅習時間調査の結果やCパスを見ていると、「小石(勉強)」より先に「砂(スマホ関係、娯楽など)」を入れている人が少なからずいるように思えます。また、「コーヒー(友達との息抜き)」を先になみなみと注いで「小石」が入らなくなっている人もいるかもしれません。

年末の大掃除の機会に、今の自分の「壺」の中身はどうなっているのかを見直してみましよう。壺が砂やコーヒーでいっぱいという人は、この冬休みに中身を整理して「ゴルフボール」「小石」が入れられる状態にしましょう。

壺でイメージがわきにくい人は、5月にも話したと思いますが1日の時間をお金に置き換えて考えてみましょう。1日24時間は1,440分です。人間は1日1,440円をもらい、その使い方はある程度個人に委ねられています。睡眠と食事に500円、授業に500円を使い、部活動生は更に100円を使うと、あと300円ほどが残ります。さて、そのうちのいくらかをスマホ関係に使っていますか？1,440円は翌日に持ち越すことはできませんが、勉強などに使えば未来への投資という形で積み立てることができます。10円や20円を無駄にせず毎日貯めれば、2年かければ1万円単位の貯金ができ、それが大学生活やその先の人生への資金になります。

お年玉をいくらもらっても「1,440円」は変わりません。無駄遣いせず、小銭も(小銭こそ)大事にしましょう。

年が明けてからの後期後半は、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、クラスマッチ、春休み…。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。

2年後、見る影もなく縮んでしまった自分から恨まれるのではなく、驚くほどでっかく成長した自分から感謝されるように、今の自分を振り返り、行動を起こし、それを習慣にしていって冬にしてください。よいお年を。

国内体験学習も無事終了！「夢の国」はどうだったでしょうか？

国内体験学習が3泊4日の日程で無事終了しました。東京都内企業研修や福島県裏磐梯でのスキー研修、東京ディズニーリゾートや東京都内班別自主研修等、ある意味「異文化体験」や「夢の時間」を赤組メンバー全員で共有できたのではないのでしょうか。特に東京ディズニーリゾートは、日本中から集まっているのではないかと錯覚するぐらいに入場者で溢れかえり、「夢の国」を心から満喫した人も多かったかもしれません。

「夢の国」は、決して簡単に成り立っているわけではありません・・。

ところで、東京ディズニーリゾートでは従業員の皆さんが「キャスト」と呼ばれ、徹底した社員教育や育成プログラム等、大変な企業努力によって「夢の国」が成り立っていることは御存知でしょうか。「ディズニー 感動を生み続ける37のルール」(濱名均氏著・日本能率協会マネジメントセンター)や「感動」ビジネスの方程式「おもてなし」を凌駕する脅威の手法」(杉元崇将・東洋経済新報社)等に、なぜ東京ディズニーリゾートが多くの人々を強く引きつけ、感動を与え続けているのか、その秘訣が記されています。

まさか「夢の国」では特別だと、化粧をしたりスカート丈が短くなったりした赤組女子はいなかったでしょうか。キャストで茶髪やピアスの方はいなかったはずですし、東京都内企業研修で訪問した企業で、制服や服装の着こなしがだらしのない方は皆無だったと思います。それが「仕事」というものなのでしょう。

「夢」は見るもの、「目標」は達成するもの。夢は覚めるものです・・。

東京ディズニーリゾートのキャストの方や東京都内企業の社員の方が「仕事のプロ」であるように、皆さんの保護者の方々も「仕事のプロ」である訳です。それでは、鹿児島中央高校生としての皆さんの「仕事」は何でしょうか。言うまでもなく、それは普通科高校・進学校の生徒としての「学習」であり、部活動や学校行事等、「高校生活を充実」させることではないかと、自分(=廣瀬)は考えています。国内体験学習を通して、皆さんは「真の鹿児島中央生」にまた一歩近づいたのではないのでしょうか。

卒業式の卒業生答辞の中で、「辛く厳しい受験勉強の日々の中で、「国内体験学習に戻りたい」とか「夢の国に帰りたい」と何度願ったことか・・」という言葉をよく聞くことがあります。平凡な日常の積み重ねの中で、国内体験学習や「夢の国」という非日常の出来事が、高校生活に彩りを添えているのでしょう。

しかし、憧れだけで何の努力もしなければ、東京ディズニーリゾートのキャストにはなれませんし、一流企業で仕事ができるはずもありません。「夢」は見るものですが、「夢」は叶えなければ、いつかは覚めてしまいます。皆さんが夢を夢のまままで終わらせず、強い意志を持ち、努力をし続けることができれば、いつか「目標」として達成できるのではないのでしょうか。気がついたら、今年も終わりです。来年の今頃、赤組メンバーはどうなっているのでしょうか。皆さんの「考動」に期待しています・・。(文責・廣瀬)

～気張いやんせ56期生～ 国内体験学習で感じたこと

4月からいろいろと準備した4日間の国内体験学習が無事に終了した。56期生がいろいろと楽しめるように、いろいろ手を尽くしたつもりである。帰鹿したときの生徒一人ひとりの顔に満足感が漂っていたことで、今まで苦労してよかったと感じた。一番気を配ったことは、何かが起こった時に対応できる体制を常に考えたことである。少しでも時間に余裕をもたせるように考えて行動することで、例えば渋滞による遅延もほぼ計画通り吸収できた。急病に対しても、慌てることなく対応できたと思う。まさに、想定内で終わらせるようにいろいろ想定することが大切である。(文責 塘)

あともうひと踏ん張りだ、55期生！

センター試験まで残り二十日あまり。入試に向けてのスタートを切る時期にそれぞれで多少のずれはあったかもしれませんが、この数か月間、皆さん本当によく頑張ってきていると思います。9月から11月にかけては毎週のように模擬試験に追われ、数週間後にはその結果に一喜一憂したことでしょう（良くない判定ばかりで優ばかりの人もいたかもしれませんが）。だからと言って、もう駄目なんじゃないかと諦めかけている人はいませんか。今手元にある最新のマークの得点は、もう1か月以上前のものです。センター試験はそれから2か月後の得点ですからね。

学力は急に猛勉強を始めたからと言って、すぐに結果がでるものではないというのは、もう皆さんもわかっていることだと思います。学習した量とその成果は比例グラフのように単純には伸びていきません。基本的な事をできるだけ多く吸収していかなければならない時期がかなりあります。その間はこれだけやっているのにと、なかなか成績が伸びません。それでも地道に諦めずに続けていると、基礎事項がしっかりと定着し、それを自分のものとして活用でき、例えば英文等もすらすら読めたりする。今伸び悩んでいると思っている人は、これまで蓄積してきたことがもうそろそろ花開く時期に近づいているかもしれません。

900点満点の中で何点上げるか、そのためには当然のことながら、基本的な問題で取りこぼしをしないこと、あともうちょっとだけ頑張って1問でも多く手に入れること。例えば英語だと、アクセント問題で1問、語法で1問、欲張って長文で1問、合計3つ正解数を増やせたら。これだけで、10点もアップですからね。全教科だとかなりの点数アップにつながります。ここで、皆さんの励みになる数値を紹介します。昨年一昨年と私が担当したクラスの生徒（理系1クラス38人、文系1クラス33人、合計71人）が、11月ベネッセ・駿台マーク模試からセンター試験本番でどれほど得点が上がったのか。50点～99点、19人。100点～149点、8人。それ以上、2人。最後まで諦めずに粘った成果だと思います。みなさんも、まだまだ行ける。

さて、今の時点で、センター試験後のことをここで書くには早すぎるかもしれませんが、センター試験が終わったらすぐに次の前期試験に向けて再スタートを切らないといけませんし、今から一月後には志望校の判定値も出ていますので、書いておきます。割と満足できる得点を取れて、例えばB判定が出ても、安心せずに2月25日に向けて全力で取り組むこと。合否はセンターと二次試験の合計得点で決まります。センター終了時点ではまだレースの中間地点にすぎません。油断大敵です。逆に、センターで思うような点数が出ず、例えば、DまたはE判定だった人。合格可能性が全くないというわけではないですからね。先輩方を見ても、D判定で合格を勝ち取っている人は毎年何人もいますし、E判定での人も毎年必ずいます。厳しい判定には気持ちも萎えるかも知れませんが、少しでも可能性があれば、やるしかないです。最後まで頑張るぞ、55期生！