



中間考査に向けて

臨時休業が長期化し、少なからず乱れてしまった学習習慣の立て直しに苦労した生徒もいるかも知れません。

しかしまもなく中間考査です。中央高校生として、学業への意識を高めましょう。特に、テスト勉強の計画と実行について、以下の点を確認しましょう。

①学習量を絞り込む。

本当に必要か、実行できるかを考える。

②具体的な計画を立てる。

例:「いつ、どの教材を何ページまで」

③進捗状況を管理する。

勉強した事柄を書き出して「見える化」する。

④計画を調整する。

実行してみて、量や時間を微調整する。

上記の他にも、「スキマ時間」を活用する、勉強前ルーティンを決める、身の回りの整理整頓やスマホの管理などによって集中できる環境を作るなど、各自に合ったテスト対策に取り組んでください。

定期考査と入試

『蛭雪時代』5月号に、共通テストに向けた戦略が示されていました。複数の記事がありましたが、以下の3つの力について、留意してください。

1. 基礎力

知識の活用が求められる新入試ですが、そもそも土台となる知識が無いとどうしようもありません。なお、基礎知識の大部分は1年生の学習内容です。

2. 思考力

各科目の知識を活用して社会問題の解決策などを考える問題が、プレテストに見られました。複数の知識や資料を関連させて考える習慣を身につけましょう。なお、ここでの「知識」とは、「解法」も含まれます。

3. 初見対応力

実際の共通テストで、どのような問題が出題されるかは分かりませんが、上記の2項目を高めることが対策になります。多様なタイプの問題に触れておきましょう。

中間考査では、各教科で知識の定着度や新傾向問題への対応力を見る問題が出題されます。定期考査への準備が、結局は共通テスト対策への第一歩なのです。そして中間考査の点数は、何度かある中の考査の一つではありません。次に示す「評定」につながっていきます。

評点と評定

1 評点とは

評点は、前期後期ともに、中間考査と期末考査の得点と平常点をもとに算出する「点数」です。

2 評定とは

学年末には、科目ごとの5段階評価が行われます。

1学年の数学を例にすると、「数学Ⅰ」「数学Ⅱ」「数学A」の3科目に評定がつかます。

3 大学入試における評定平均値

教科・科目		第1学年	第2学年	第3学年
数	数 学 Ⅰ	4		
	数 学 Ⅱ	4	5	
	数 学 Ⅲ		5	5
学	数 学 A	5	4	
	数 学 B		4	5

例 数学の評定平均値

$$(4+4+5+5+5+4+4+5+5) \div 9 = 4.6$$

(1学年) (2学年) (3学年)

学校推薦型選抜では、全体の評定平均値が条件となる場合が多く、国公立大学では、4.3以上を求められることも少なくありません。そしてこの数字は「出願OK」の条件であり、合格ラインではありません。

数学のように、評定が複数付く科目は苦手なままではいけません。また、家庭基礎や保健など、1・2年次にしかない科目は、その学年で高評価を得なければなりません。評定は評点をもとに算出されます。そして評定平均値は、調査書審査で点数化されます。定期考査の成績が大学入試にもつながっていくのです。

なお、左表中に示した内容と重複する部分がありますが、以下に示す「学力の3要素」も評価対象となります。日常から意識することを心がけてください。

①基礎的な知識・技能

②思考力・判断力・表現力等の能力

③主体的に学習に取り組む態度

大学入学共通テストまであと232日。頑張れ3年生!

「 励み 」

1年6組 副担任 昇 茉美

58期生が本校に入学して、約2ヶ月が経ちました。さまざまな思いをもって入学したのも束の間、新型コロナウイルス感染症の影響で思い描いていた高校生活のスタートが出遅れて不安に感じていると思います。生活環境の著しい変化の中にいる皆さんには、次のような学習や体験を積んでほしいと思います。

・時間の有効活用 学生生活の計画 将来の計画

これから皆さんは高校生活最初の定期考査や模試が控えています。十分に余裕のあるスケジュールをたてましょう。自分自身にとっての各教科の難易度などを考慮して優先順位をつけます。その際それぞれの教科にどれくらいの時間が必要か見当をつけて、とりかかりましょう。授業の予習、復習を毎日継続して続けることがとても大切です。各教科から出される課題を締め切り日ギリギリにまとめて取り組んではいませんか。早めの計画と行動を心掛けてください。

・新しい人間関係づくりを進めること

新たな生活の変化になじめないことによる不安に打ち勝って、高校生活に適応するための新しい人間関係を多くの人と築いていきましょう。挨拶には大きな力があります。明るく、元気よく挨拶ができる人は相手へ好印象を与えます。今すぐ実践しましょう。実践してみればわかることですが、元気な挨拶には学校の空気を明るく活気あるものに変える力があります。人間の脳は、自分が信頼する人、自分に良い影響を与えてくれる人とより近づきたいと願うようになっています。

・社会的視野の拡大

令和に生きる高校生としての視野を広め識見を高めるため、自らの意思で社会的視野を身につける努力をすることが大切です。皆さんは英語を理解できる力があります。英語を理解できた喜びを忘れずに、社会的視野を身につける一つとして英語学習を続けてください。

We shall not cease from exploration

And the end of all our exploring

Will be to arrive where we started

And know the place for the first time. (T.S Eliot の詩)

最後に、高校三年間を通して絶えず勉学に励みましょう。これからの人生で必要な知恵を獲得し、個々の目標が三年後実現することを願っています。

既に勝てる者

2-6 副担任 常盤 篤史

君たちは入学してからこれまでに、生徒指導室に入ったことがあるだろうか？ 毎日の学校生活を真面目に送っている57期生のことだから、おそらくほとんどの人がこの部屋を訪れたことはないだろう。しかし、この進路便りを読み終わったら、すぐに足を運んでもらいたい。入り口から見て左側の壁に、大きな額が掲げられている。

「二十閱月の征戦已に往事と過ぎ、・・・」の書き出しで始まるこの額は、「聯合艦隊解散之辞」と呼ばれている。日露戦争が終結した明治38年12月21日、それまで戦時編制だった聯合艦隊を、通常編制に戻すための解散式がおこなわれた。その式において東郷平八郎が行った訓示が、額に納められている。内容は、主として海軍の在り方や軍人としての心構えであるが、私たちの心に響く言葉も数多く含まれている。私は次の一節が大好きだ。(旧漢字は新漢字に改め、句読点をつけた。)

「而して武力なる物は艦船兵器等のみならずして、之を活用する無形の実力にあり。百發百中の一砲能く百發一中の敵砲百門に対抗し得るを覚らば、我ら軍人は主として武力を形而上に求めざるべからず。」これを現代語に訳すと、このようになるだろう。「戦力というものは、ただ艦船や兵器などの数や性能で優劣が決まるのではなく、これを運用する兵士能力によって決まる。百發發射して全部命中する大砲が一門あれば、百發のうち一發しか当たらない敵の大砲百門と対等に戦うことができる。よってわれわれ軍人は、無形の実力の向上、すなわち訓練を最重要視しなければならない。」

東郷平八郎が乗っていた戦艦「三笠」は、当時の最新鋭艦である。速力や火力だけでなく、通信力でも敵を大きく上回っていた。しかし、東郷は訓練によって乗員が三笠を運用する能力が高かったからこそ、勝てたのだと言っている。幼い頃から示現流で鍛えた彼らしい言葉で、実に重みがある。

さらに訓示は続く。「惟うに武人の一生は連綿不断の戦争にして、時の平戦に由り其の責務に輕重あるの理なし。事有れば武力を發揮し、事無ければ之を修養し、終始一貫其の本文を尽くさんのみ。」現代語に言い換えてみる。「考えてみると、軍人の一生は戦いの連続であって、平和なときは責任が軽くなり、戦争では重くなったりするわけではない。有事の時には戦力を發揮するし、平和なときにはその涵養に努め、ひたすら本分を全うするよう努力せよ。」

大切なのは、平時だ。平時こそ、力を蓄える時間なのだ。臨時休校期間は、まさしく平時だった。高校生活全体に目を向けると、この1年間は平時といえよう。こうしたときに戦力を養っておかなければ、いざというときに実力を發揮することはできない。では、有事とはいつか。もちろん大学入試である。決戦に向けて君たちは、戦力を高めるための訓練に努めているか？ ぜひこの機会に、自分に問いかけて欲しい。

訓示はこう結ばれている。「神明は、唯平素の鍛錬に力め戦わずして既に勝てる者に勝利の栄冠を授けると同時に、一勝に満足し治平に安んずる者より直ちに之を奪う。」57期生の全員が、大学入試の前に「既に勝てる者」になっていることを望む。

心の健康と自己実現

3年5組 担任 東 雄作

3年生では保健の授業はなくなり皆さんとは体育の授業のみとなりましたが、私が保健の授業で一番好きな教材が「心の健康と自己実現」です。全国に緊急事態宣言が出され、自宅学習が続き目標を見失ってしまっている人がいないかと心配されます。そんな人は今一度保健の教科書を開いてもらいたいと思います。

「～になりたい」「～してみたい」など、自分なりの目標をかかげてそれに近づこうとすることや、それを達成することを自己実現といいます。人間には、自分自身を高め、もっている力を最大限に発揮したいという高次の欲求があり、それが自己実現の原動力となっています。【P46 2-5】

将来この職業に就きたいとすでに決められている人ばかりではないと思いますが、少なくとも自分が将来的にこういう人になりたいなという願望くらいは必ずあるのではないのでしょうか。自分自身に問いかけてみましょう。

自分なりの目標をもって進む自己実現への過程を通して、その人なりの自分らしさが形作られていきます。そしてその過程の中で方法を工夫する喜びや、達成感や充実感などのやりがいや張り合い、そして生きがいを感じながら生活することができます。こうした状況こそ、心が健康だといえるのではないのでしょうか。【P46 10-14】

今までの人生で様々な選択があったと思いますが、その一つ一つがあなた自身の今の「自分らしさ」を作ってきたのです。逆に考えると、自分が考える理想の自分に近づくための正しい行動選択をしていけば自分を良い方向に変えることはできるということです。

自己実現の過程は、基本的には生涯を通じて続くような、長い道のりです。しかしそのためには、それぞれの年代に応じた目標を持ち、それを積み重ねていくことが大切です。その過程の段階で、現在の到達点での自己評価をすることで、段階に応じた達成感や充実感、やりがい、自信などが生まれます。また、問題点や課題もはっきりさせることができるので、その後の具体的な目標も明確になってきます。【P46 16- P47-5】

現時点での問題点や課題がはっきりとしますか？結果が出てないのに同じことを繰り返していませんか？ 高校3年生にとっての目標は進路実現だと思います。それを実現するために、以下の手順を繰り返し行い自己実現をかなえてください。

- ① 目標に対する現在の自分の現在地を確認（評価）しましょう。
- ② 必要なら新たな目標を設定しましょう。
- ③ できるだけ具体的な行動計画をたて実践しましょう。
- ④ 実践した結果を確認しましょう。
- ⑤ 結果を踏まえ再評価しましょう。



自己実現の達成の過程で、まわりの人々や社会を犠牲にしたり無視したりすることがないように注意することも大切です。自分自身の自己実現の欲求を尊重することと同じように、他者の価値観の尊重に配慮しつつ行動することが、真の自己実現につながります。

ただし、思い通りに良い成果の得られないときも、自分自身を否定したりせず、ありのままの自分を受け入れ、素直に認める気持ちも大切です。そして、まわりの人々や社会との適切な関係を維持しながら、自己実現をめざしていくとき、健やかな生活が送れ、心の健康が保たれるのです。【P47 12-19】

受験を乗り切るためには、学力はもちろんですが、特に今年は体の免疫力を上げることや様々な変化に対して前向きに対応し心の健康をいかに保つかが大切になってくると考えます。皆さんの自己実現のためのサポートを精一杯したいと考えています。お互いの価値観を尊重し合い、励ましあいながらこの難局を乗り越えましょう。