



### 3年生進路講演会

本格的に受験モードに突入した3年生を対象に、6月24日(水)、北九州予備校の大山純治先生による進路講演会が行われました。

学ぶことは真似をすることであり、合格した人の真似をすることが大切であること、志望校は「投資する」に値するかを考えること、学校での授業や教材が大切であること、集中して繰り返し学習することなど、多くのことを教えてくださいました。

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ました。この日学んだことを大事にして、それぞれの進路実現に向けて頑張っていってほしいと思います。

### 3年生放課後自習始まる

例年より3週間早く、3年生の放課後自習が始まりました。まだ活動を残している部活動生を除いて、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ます。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、あるいは弱点克服のための時間として、それぞれが目標をもってこの時間を活用しています。

6月22日からは、学習室延長利用も始まりました。許可された生徒は、20時まで自習を続けます。学校だけで3時間の学習を確保することになります。「受験は団体戦」です。放課後の教室で必死に努力している姿をお互いに見て高め合っていきましょう。

### 中間考査をどう振り返るか

中間考査が終わりました。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ところです。

テストの振り返りをするときには、不正解だった問題はもちろん、正解した問題についても、正しい手順で正解できていたのかの確認を怠らないようにしましょう。

また、Reflection(振り返り)と同時に、同じ手順で同じ答えをもう一度再現できるか、Restructure(再構築)も意識しましょう。提出のための訂正ではなく、大切なことを自分に定着させる、意味ある訂正にしましょう。

なお、各教科の「総点」に目が行きがちですが、大問ごとの自己分析を怠らないようにしましょう。自分の苦手分野を絞り込んで「見える化」し、分野ごとに確実に対処しましょう。

### 進研模試の受験後

7月4日から模擬試験が実施されます。模擬試験後に大切なことは、「復習」です。模擬試験の復習の仕方を、「マナビジョン」掲載記事より紹介します。

#### ■1回目ー受験してすぐ(翌日～3日後)

模試当日にざっと見直して「正答だがあやふやだったところ」「間違えたところ」を洗い出し、模範解答を見ながら解き直します。

#### ■2回目ー受験後1～2週間後

1回目の復習ポイントを中心に、再度見直しをして知識を定着させておきます。

#### ■3回目ー成績表の返却時

合格可能性判定を確認し、志望大の合格ラインまであとどれくらいなのかを客観的に把握しましょう。次に教科・科目別のアドバイスをチェックし、今後の学習計画の参考にしましょう。

大学入試は、中学校までに学んだ知識や計算スキルなどが十分にあることが前提です。そのため、小中高12年間の学習成果が問われる、とも言えます。復習の質を高め、積み上げた12年分の力を十分に発揮できるようにしましょう。

### オープンキャンパスに参加しよう

例年、この時期から「オープンキャンパスに行こう」と呼びかけます。オープンキャンパスは、進学相談や模擬授業など、大学について詳しく学べる機会です。夏休みに開催のピークを迎えます。大学案内を読んだりホームページを検索したりすることは全く違う経験になります。また、実際に大学に足を踏み入れ、キャンパスやその周辺の町の雰囲気を肌で感じ、学生と交流することも、自分の進路志望を固める機会となります。

しかし今年は例年と異なります。例えば以下の通り。

鹿児島大学はオンライン形式。

熊本大学はオンライン形式。

九州大学は事前にWEBで申し込み。オンライン参加も可。

日時や形式がまだ発表されていない大学もありますが、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ましょう。進路情報室にはインターネットに接続した生徒用パソコンもあります。利用したいときは気軽に申し出てください。

大学入学共通テストまであと200日。頑張れ3年生!

## 入学して約3ヶ月を過ぎる皆さんへ

1年3組担任 谷 真広

新型コロナのために、落ち着かない状況が続きましたが、ようやく本来の高校生活が戻ってきた感がありますね。先日、中間考査が終わりました。どうでしたか？「予想以上にできた！」、「思っていたよりずっと厳しかった！」中学生の頃と高校生との違いをそれぞれ感じているのではないのでしょうか？中央高校に入学した皆さんのほとんどは大学入試を意識していると思います。大学入試はまだまだ先のこと、そんな気持ちの人も多いでしょう。でも実質、残りは2年半。この時間は全国の高校1年生に共通の時間です。そんな皆さんへ2つのことを書いておきたいと思います。

① 私の趣味は滝巡りです。最近はなかなか行くことが出来なくなってしまいましたが、私は時間さえあれば、滝に行っていました。九州にも様々な滝があります。公園化された滝・遊歩道が完備された滝もあれば、山奥に人知れず落ちている滝もあります。道なき道を進み、迷いながら到達した滝は、数年経っても迷わずに行くことができることが多いものです。一方で、知人に案内してもらい、簡単に到達した滝は、後日、自分一人で行こうとしても意外に辿り着けないものです。この差は「意識して周りをよく見ていたか？」から来ています。道に迷わないように、注意深く行動していれば、人間の脳は記憶しているのです。だからこそ、苦労した滝への行程は数年経ってからでも「思い出すことができる」のです。逆に、何も考えず、ただ、案内してもらっただけの滝への行程は、脳が全く記憶していなので「思い出すことは無い」のです。意識して取り組んだことは必ず記憶に残るもの、意識せず何となくやったことは記憶に残らないものです。

今から約20年前、気象予報士試験の勉強をしていました。初めて見る用語、各種の専門図、気象に関する法律に大苦戦の日々・・・「この用語の理解、図の見方はこれで間違いないのか？」・・・いくつもの本を読み、多くの問題に取り組み、自分の理解を確かめつつ、勉強を進めていきました。自分のまわりに同様の勉強をしている人はいません。勉強をしていて「孤独」を感じた日々でした。いま、皆さんのまわりには一緒に頑張る友達、教えてくれる先生、応援してくれる家族など様々な人達があります。「孤独」な勉強ではありませんね。

大学入試、最初の勝負の時まで、約2年半。一緒に頑張る仲間がいて、支えてくれる人がいる、この恵まれた環境の中で、限られた時間を無駄にしないように、何事にも意識した行動をしてもらいたいものです。

② とは言っても、人間、楽な方に流されがちになってしまうものです。そこで、必要なのは「将来の目標」と「頑張り抜く覚悟」です。高校に入学したばかりで、具体的なことはまだ未定・・・そんな人が多いと思いますが、これからしばらくの間、自分は将来何をやりたいのか、このことを真剣に考えて下さい。「将来の目標」があれば「頑張り抜く覚悟」はついてきます。秋になれば文理選択の時期です。「将来の目標」が文理選択の基本です。「将来の目標」をしっかりと考えてみましょう。

## 「準備とは、言い訳を排除すること」

2年1組担任 鳥居 次郎

イチローが成功をおさめた秘訣。それは彼の「完璧な準備」にあったと言われています。彼の野球に対する姿勢は、私たちの日々の仕事にも応用できることばかりです。児玉光雄さんの著書『イチロー流 準備の極意』から紹介します。

### 01. 結果は本番前に決まっている

「ハイレベルのスピードでプレイするために、ぼくは絶えず体と心の準備はしています。自分にとっていちばん大切なことは、試合前に完璧な準備をすることです」

私たちが勉強や仕事をする上でも、この「完璧な準備をする」という心構えは見習う必要があります。運命を左右する肝心な場面が訪れるとき、誰もが綿密な準備をするはず。実は、この本番が始まる前の準備で、すでに結果は決まっているのです。「完璧な準備」をすることで本番への自信にもつながり、結果がついてきます。つまり、大きな成果は「完璧な準備」にあるのです。

### 02. 準備とは「言い訳を排除する」こと

「ようするに“準備”というのは、言い訳の材料となり得るものを排除していく、そのために考え得るすべてのことをこなしていく、ということですね」

自分の定めた決め事を習慣化させることで、条件反射のメカニズムが働き、結果に左右されない強い精神力を養うことができます。そして、そのことが勉強や仕事の成果へつながることをイチローは実証しているのです。

### 03. 本番に強い人に共通する「習慣」って？

「1打席のために、朝から、もっといえば、前の日のゲームが終わった時から、僕は（準備を）やるわけですから、その1打席の結果によってムードが変わるよね。自分の中で。そりゃあ、出なかった時は、整理ができないかなあ」

自分が納得できる準備をして本番に挑む。彼がそのことに強いこだわりを持っているのは、予測不能な本番は「本能」での仕事であり、準備を正確にすることがその「本能」を支えていることを知っているからです。彼は気の遠くなるような時間を費やして高度な技術を身につけました。その技術を最大限に生かすのは、精神面を含める準備。彼は、やるべきことのすべてを試合開始前の時点で完結しているのです。

### 04. 心と体を万全に整える

「できる限りの準備をしても、次の1本が打てる保証がない。だから野球は楽しい」

たとえ出場の機会が限られたとしても、フル出場と同様に完璧な準備をして、本番に挑む。私たちはこの姿勢をイチローから学ぶべきなのかもしれません。

### 05. 勉強や仕事のルーティンを疎かにしない

「まず家に帰ります。妻が夕食を準備する間、自分のマシーンでトレーニングをすることで翌日に備えます。夕食を食べて、そこからまたマシーンでトレーニングします。そして、2時間のマッサージを受けます。毎晩です」

彼の言うように、オフタイムをただのリフレッシュにあてるのではなく、自ら定めた準備を繰り返し実行してみましょう。その習慣が次の試験や仕事までの時間を充実したものへと進化させてくれます。

次の試験に向けて、準備が早すぎることは決してありません。完璧な準備こそが自分に自信をつけ、良い結果をもたらしてくれます。勉強も部活動も同じです。今すぐにでも準備を始めましょう！

## 「軌跡」で「奇跡」を ～ C-pass のすすめ ～

3年2組担任 磯部 美諭

今日で大学入学共通テストまでのカウントダウンがちょうど「200」となります。つい先日まで「300」だったはずなのに…と、時の流れの早さを感じずにはられません。

「勉強するほど、自分に不足しているものや勉強しなければならないことが見えてきて不安になる」これは今、受験生である皆さんの多くが抱える悩みだと思います。これからさらに勉強していけば、より一層不安が増えていくのだと思います。勉強していれば誰もが抱える悩みなのですが、不安や焦りで試験当日に集中できなくなったら困りますね。また、しなければならぬことがどんどん増えてきた結果、物事の優先順位や教科のバランスが見えなくなったら困りますね。

そこでみなさんおすすめしたいのが「C-passを毎日しっかりと記入し、活用すること」です。受験生の今、勉強以外にかけられる時間はほとんどないと思いますがこれだけは継続してもらいたいと思います。C-passには毎日の時間の使い方だけでなく、1週間の学習時間の合計を書く欄もあります。そこに記入することで、今週は数学に力を入れすぎてしまった、自分は地歴の勉強時間が少ない、といったように1週間の学習を振り返ることができます。ただ勉強しているだけではなかなか気づくことの出来ない教科間の偏りに気づくことができます。また、C-passの各教科欄の上の部分にその週の目標時間を書くことでバランスを意識することができるのでおすすめです。

そして、このように毎日の勉強時間を記録したC-passを受験直前の不安になったときに見返してほしいのです。そうすると、「こんなに頑張ってきたのだからきっと大丈夫」と過去の自分に背中を押されることでしょう。どこからともなく自信がわいて、落ち着いて受験に臨めます。これまでの「軌跡」が「奇跡」を起こすのに一役買ってくれるのです。

これは将来社会に出てくじけそうになったときも同じです。私は、大学4年生の教育実習で数年ぶりに母校に帰りました。そのときに高校1年生の時の担任の先生から渡されたのが、その学校でのC-passにあたるものでした。担任の先生が私のC-passを数年間保管してくださっていたのです。中を見てみると、毎日の学習時間と反省が細かく書かれていました。高校1年生の終わりに、あることがきっかけで将来の夢が薬剤師から数学の先生に変わったのですが、その日の決意表明もそこには残っていました。

高校2、3年生のときのC-passも気に入り、実家に帰ったときに見てみました。志望校合格に向けて苦手な教科に必死に取り組んだ跡が見られました。お盆も正月も、休みの日は常に12時間以上勉強していました。それでも、志望校を志望校を変更せざるを得ませんでした。そのときの悔しさも涙の跡とともに記してありました。今はいつでも見返せる場所においてあって、落ち込みそうになったときに開いては、高校生のときあれだけ頑張れたわけだから今もまだまだ頑張れるはず、って思います。

高校3年生の1年間はきっと人生で一番勉強する1年間です。しっかり取り組み、記録を残すことで、受験の際の、そして将来の自分の自信の源にしませんか。

### ～気張いやんせ56期生～ 「人生のたれば」

40数年前、高校3年生のときを思い出す。共通一次試験が始まった年のため、データがない受験を迎えた。しかも受験できる国公立大学は1校のみ、一発勝負の入試（前年までは1期校・2期校の2大学が受験できた）であった。何気なく自分の興味のある航空保安大学管制官を受験し、運よく合格していたこともあって、判定の悪い大学にチャレンジした。得意な数学で自分の頭の中に浮かんだ解法をなぜか却下した（終わってから解いたらそれが正解であった）こともあって、結果は不合格。さらに、父親からの勧めもあって、高校の数学の先生を目指して浪人した。結果は、ギリギリのところまで第一志望に合格して今がある。あのときそのまま数学の問題を解いていたなら、航空管制官になっていれば、きっと違った人生になっていたと思う。しかし、自分の選んだ道をここまで進んできた。悔いはない。子供たちにそんな話をしたら、よかった!!そうじゃないと私たち生まれていないもん、と返答が返ってきた。（文責 塘）