

**大学入学共通テスト直前 ～56期生～**

大学入学共通テストまで3週間あまりとなりました。これまでにない理解力・集中力をもっているこの時期は、君たち史上最高の効率で勉強することができます。だからこそ、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。本番までにまだ伸ばせる力があります。右の記事も参考にしてください。

今後注意してほしいことは、**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。また、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2次試験へのメンタルの立て直しが大変になります。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。**持っている力を出し切る**ことを目標にしましょう。

56期生の頑張りを、家族はもちろん、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 ～57・58期生～

57・58期生は、自分の進路目標を具体的に言えるでしょうか。「具体的」というのは、大学名を言えることではありません。学びたい学問領域を絞り込むことに加え、将来の職業を見据えて学部学科の特徴まで押さえているかということです。「進路指導室便り11月号」でも触れたように、早期の目標設定が可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、先輩と話す機会も増えます。さまざまな職業の体験談や大学の話などを参考に、進路目標をより明確にしてください。

また、模擬試験も控えています。1年生は1/23(土)に実施です。前回の模試より内容的に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ことができます。2年生は1/23(土)、24(日)の2日間です。ここからが本当の模擬試験です。国語・数学・英語が200点満点になります。試験時間も国語・英語が90分、数学が120分へと長くなります。もちろん難易度も上がります。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月には大学入学共通テスト模試が実施されます。受験は確実に近づいています。「受験生になっている」という自覚を持ち、準備と復習の質を高めていきましょう。

集中力をコントロール

「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、次第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とリンクしていることが明確になり、それが潜在意識にも伝わり、成果にもつながっていきます。

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ります。それらを頭から消すには、紙などに書き出すことが有効です。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です。「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ります。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ります。受験勉強の場合は、「今これから」取り組む教科・分野以外を書き出しましょう。また、実際に使う教科の教材以外を机の上からなくすことも忘れずに実行しましょう。

「自然の音」を聴くのも有効だとされています。独り言も効果があります。例えば「これを解決する方法は？」、「ということは」など、自分と対話しながらタスクに取り組んでみてください。限界を感じたところから「あと5分」を頑張るのも1つの方法として知られています。

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。

共通テストまであと23日。頑張れ3年生！

私の文理選択

1 はじめに

年末が近づき、世間も忙しくなってきました。1年生にとって、この年末には「文理選択」という大きなイベントがあります。不安に思っている人も多いでしょう。私は先日、理科の選択について、皆さんに学年集会で説明をしましたが、私自身、高校生の時、文理選択がうまくいったわけではありません。そんな私の経験を話そうと思います。

2 私の夢

私は小さい頃から工作が好きで、段ボールで家を作ったり、部品を買ってきてラジオを作ったり、得体の知れない機械の設計図を書いたりするのも大好きでした。臆気ではありましたが、電気や機械に携わる仕事（エンジニア）に就けるといいなと思っていました。

3 文理選択

何となく普通科高校へ進学し、1学年末に「文理選択」の時期がやってきました。私の記憶では、皆さんが受けたような親切な説明はなく、担任の先生との教育相談で決定したと思います。

担任の先生：「久保は、文系に行きたいのか、理系に行きたいのか。」

久保：「理系だと思います。」

担任の先生：「理系に進むと、物理と生物の選択になるが、どっちだ。」

久保：「工学部に進みたいのですが、どちらがいいですか。」

担任の先生：「理系に進んでおけば、どちらを選択しても構わないね。」

久保：「では、生物でお願いします。」

このような会話だったと記憶しています。私の時代は、1年生で理科を物化生地すべて習っていて、物理も生物も好きだったのであまり深く考えずにこのような選択をしてしまいました。

このときの面談がなかったら、私は今教員をしていないと思います。

4 私の失敗

私の最大の失敗は、自分の進路でありながら自分で調べる事を全くしなかった事です。工学部に進むために物理が必要なのは、ちょっと調べればすぐに分かる事です。それを他人事のように言われるままに受け入れてしまったのです。さらに間抜けなことに、私が自分の間違いに気がついたのは、2年生の夏頃になってからでした。かなりショックを受けたことを覚えています。

5 自分の人生を歩みなさい

ご両親や先生の話は大事です。人生の先輩の意見は尊重しなければなりません。しかし、社会の流れや大学入試のシステムは大きく変化しようとしています。その中では、皆さん自身が新しい道を切り開かなければならないのです。この冬休みは、まず、自分をよく知りましょう。そして自分はどうやって生きていくべきかをよく考えましょう。選択した後は、自分が選択した道で後悔しないように努力しましょう。「自分が選んだ道は間違っていなかった。」と、あとで振り返ることができる選択をしてほしいと思います。誰の人生でもありません皆さん自身の人生なのです。

これまでの人生で経験したことがないくらい、様々な変化が求められた令和2年があると1週間ほどで幕を下ろします。コロナ禍が終息しない中、来年はどんな年になるのか些か不安を覚える昨今です。2年生は「かごしま思い出旅行」が終了し、年が明けるといよいよ「3年0学期」を迎えます。3年進級時に大きく飛躍するため、大事な時期になります。身が引き締まる思いを感じる人もいるでしょう。逆に進路志望が見いだせず焦りを感じる人もいることでしょう。どんな人にも時間は平等に流れていきます。各人状況は違えど、来たるべき日に向け学習を重ね、自分の力を蓄える必要があるのは言うまでもないことです。

私が高校の頃、「覚えるのではなく、理解してください」と指導される数学の先生がいらっしゃいました。覚えようが理解しようが得点出来れば上等と、当時は思っていたのでこの言葉をあまり気に留めませんでした。しかし、授業のたびに同じことを言われるので、ついに先生に、「覚えることと理解することは何が違うんですか？」と、質問してしまいました。すると先生はニコニコしながら、「考えなさい」とたった一言おっしゃり、会話は終了しました。思春期の鶴田少年は、はっきり答えてくれなかったことにもやもやだけが募り、深い意味を考えるとなく、自分流の学習に勤しむ3年間を過ごすことになりました。

ところで、「覚える」と「理解する」の違いをあなたたちは説明できますか？辞書等で調べると、「覚える」とは「見聞きしたことを記憶にとどめること」です。それに対し「理解する」は、「物事の道理をさと知り知ること、意味をのみこむこと」を指します。印象深い出来事はその前後まで鮮明に記憶しつつまでも語ることが出来ますが、何気ない出来事は数日後にはきれいさっぱり忘れる……。これは「覚える」と「理解する」の違いから起こるのです。ただ単に用語や公式、英単語を記憶しても忘れてしまうのはこれと同じことです。成功体験はもちろん失敗したことを分析し、その理由を考えてみる。そして、いろいろな情報や関連性、その事柄の背景にあるものを紐付けし、学習を繰り返すことで初めて理解が生まれ、自分の中に染み込んでいきます。私の授業を受けたことがある生徒ならわかると思いますが、「最後は教科書で確認する」と言い続けているのはこのためです。教えるという職業を選んだからこそ、このことに気付けたのかもしれない。高校時代、数学の先生の言葉をきちんと理解し、行動できていればまた違った人生を送ることが出来たのかなと時折考えてしまいます。

人生80年であればこれから60年余りの歳月があなたたちを待っています。各方面にアンテナを高く張り、情報を得て吟味することが大切です。受験に必要な学習はもちろんのこと、興味が沸いたものはどんどん調べて探究し、自分の頭に多くの引き出しを作ってみましょう。さまざまな知識を得て、自分のものに出来れば更に人生に彩りを与えてくれるはずです。人間は生きていく以上、一生勉強しなければいけない生き物なのですから。

「天才は、なぜヒットを打てたか説明できない」

3年1組担任 山下 豊作

これは、「イチロー流 準備の極意」(著: 児玉 光雄)という本の中のイチローの言葉です。これには続きがあって「天才は、なぜヒットを打てたか説明できない。ぼくは、きちんと説明ができる。だから天才ではない。」もちろんイチローは、メジャーリーグで活躍したイチローのことです。彼を知っている人なら、この言葉の中から「イチロー流 準備の極意」という本の内容が予想できるのではないのでしょうか。12月下旬の今は、受験の準備に入る段階だといえます。この受験への準備は、生徒だけではなく教師の側も同様です。生徒が万全の状態でも共通テストに臨めるように準備していかないとはいえないと思っています。これからの準備について、以下の3点について考えてみました。

1. 計画を立てるとのこと 2. 体調面の準備 3. 心の準備

1. 「計画を立てるとのことについて」: 例として、以前聞いたことがある山登りの例を紹介します。まず、残り日数の前半3分の2の期間で、頂上まで登ってみる(一通り仕上げる)。そして、3年間のここまで登ってきた軌跡を見渡して、弱い分野や不十分な箇所はないか点検する。残りの後半3分の1で改善すべき部分を確実なものにしていく。もちろんこれは、あくまでも1例であって、個々の仕上がり具合で変わってくると思います。教科ごとにバランスを考えて計画を立てる方法など様々あると思います。年末から年始の大晦日・正月をはさんで計画を是非立ててみてください。

2. 体調面の準備について: 今はコロナの影響もあって、ほとんどの人がマスクをつけていますが、以前は違いました。この時期にはっきり分かれる事があります。マスクをつけている人と、付けていない人が分かれるということです。マスクを付ける人は、個別試験の日まで欠かさず付けていました。このように体調管理について準備ができていた人は、結果にもつながっていたように思います。日々の生活の中で普通にできることは、絶対やっておいた方が良くと思います。マスク、手洗い、うがい、予防接種などしっかり対策をしていれば不安はありません。

3. 心の準備: これはここまで書いてきたこととも関連があります。受験というのは、精神力の強さも試されているように思います。試験のときはみんな緊張します。緊張しない方がむしろ不思議です。それでは、少しでもそれを和らげるためには、不安をなくすことだと思います。第1、第2の準備のところでも触れたように、計画を立ててしっかりここまで実行できたという自信があれば不安は軽減します。体調管理も自分のできる限りのことをしておけば心配はありません。それでも不安や心配になる時があるかもしれません。心理学でよく「あるがまま」の心境というのが出てきます。ああ自分は「不安であり、緊張して、体調も思わしくないな」と「あるがまま」に認めて、その上で何ができるか落ち着いて考えてみる心の状態のことをさします。一旦認めてしまうと意外と気が楽になります。また、周りに相談することも良いと思います。自分の中だけで考えると思考が行ったり来たりするだけで解決しないように思います。周りには、友達、親、先生等がいます。相談しましょう。受験は団体戦です。みんな同じです。(3年の教育相談係は、植村先生と山下です。何かあったら相談に来て下さい。)

最後になりますが、とにかく最後の最後まで諦めずに粘るという姿勢が大切です。過去の生徒の中にも年末から年始にかけて化けた(著しく成績が向上した)生徒が何人もいます。必ず今からでも合格に大きく近づけます。その為に、合格したとききちんと説明できるような準備をしていきましょう。

～気張いやんせ56期生～ 「備えあれば憂いなし」

ゴルフの記事に「渋野日向子は、戦う前に負けていた」というものがあつた。全米女子 OP で初日から3日間トップであつたが、最終日に逆転された原因は「薄着」と書いてあつた。寒くて手が悴むような天候で、一人だけ薄着で試合に出場してゐた。当然ながら、体が寒さに対応できずに、スコアを落としてゐた。天候が悪化することは、今の情報からは容易に分かるはずである。プロとしては情けない。これは、時に皆さんにも当てはまる。大雨予報にもかかわらず、ずぶ濡れになって自転車で登校したり、テストがあるとわかつていても直前まで行動しなかつたりしていませんか。情報を的確に判断して、将来起こるべき事態に備えた行動をとることが大切である、と同時に自分を大いに助けることになるのである。(文責 塘)