

2026年 6月 23日発行

進路通信 「未来への扉」 6月号

進路支援部発行

1. 進路支援部長 栗名先生より「治(ち)にいて、乱を忘れず」

「稽古番長」という言葉がある。「練習(稽古)では無類の強さを見せるが、本番の試合では結果が出ない(勝てない)選手」を指す言葉である。本番と練習でのこの落差の原因は何だろうか。

そもそも日常と本番というのは時間の在り様が全く異なるものという認識ができているだろうか。日常とは、失敗可能、挽回可能な、繰り返しができる時間として存在している。だからこそ、緊張感も乏しく、練習でも、さほど体や頭の動きに支障をきたすことが無い、予測、調整可能な、余裕のある時間となる。

これに対して本番の時間は、日常とは全く異なる、一回きりの、繰り返しの利かない、そして自身の力では制御できない要素＝相手の存在、が加わる結果、何が起きるか、予測がつかない、非常に不安定な時間＝非日常となる。だからこそ、失敗できないという緊張感が高まり、それが体や頭の動きに支障を生じさせるとともに、相手に振り回され、余裕のない中、時間があっという間に過ぎ、混乱の中で終わってしまう、ということも多い。

これほど違いのある二つの時間を、どうすればうまく繋ぎ、どうすれば落差を減らしていけるのか、非日常自体を日常において、考え、対策を練っておく、これが日常とは異なる本番が存在し得る者が持つべき日常の心得であり、練習や準備自体の中で、この対策が身体化されていなければ、本番では対応できなくなるのである。

そして大事なものは、本番であるべき振る舞いが身体化されるには、時間がかかるということであり、直前にその必要性が自覚できたとしても、本番には間に合わないということである。

江戸時代において、武士のあるべき心構えとして重要視されたのが、「治にいて、乱を忘れず」ということである。治とは平和な日常、乱とは戦乱の本番、であり、太平が続く中、戦乱の中での戦いが本分の武士が、自分たちの在り様＝本番での振る舞い方を忘れないための、精神である。

この精神は、現在の職業でも、求められることが多い。警察や消防士、自衛官、医師や看護師等、素人にとっての非日常を、玄人としての日常として対応することが求められる職業では、全てこの精神が必要となる。でないと、非日常の日々の本番で力を発揮できなくなるからである。

入試(特に共通テスト)という絶対的な1回きりの本番だけではなく、部活動における公式戦やコンテスト、定期考査など、何度か繰り返し可能な本番の準備の中で、絶対的な本番で適切に振る舞えるためにはどうしてゆけば良いのかを、考え、試行錯誤して行ってほしいと願っている。

2. 進路支援部より「進路の手引き」活用のススメ

【3年生へ】『進路の手引き』は、福崎高生の「最強の攻略本」です。先週、昨年度の最新データを入れた『進路の手引き』を配布しました。今、「うわ、分厚い」「文字や数字ばかりで難しそう」って思った人は認識を改めてください。これをただの「進路に関する資料集」だと思って机の奥に封印するのは、もったいないです。なぜならここには、つい数ヶ月前までこの福崎高校の同じ校舎で、同じ制服を着て、同じように悩んでいた78回生の先輩たちの「リアルな戦い方」がすべて詰まっているからです。ネットの口コミサイトを見るより、100倍役立つ「福崎高生専用の攻略本」だと思って活用してください。

* 1・2年生は進路閲覧室で閲覧可能です。

3. 今後の進路関連の予定

- 6月19日(金)・・・3年 LHR『進路の手引き』配布・・・先輩の内定・合格体験記を必ずチェック！
7月1日(水)～7日(火)・・・期末考査(5日間) 毎日の積み重ねと学習習慣の定着を図ろう！
7月21日(火)・・・1・2年生 前期補習開始 ～27日(月)まで 3年生 ～31日(金)まで
3年生・・・夏季補習希望調査配布(5教科と小論文の講座あり)
1・2年生・・・夏季補習(希望補習と指名補習)の調査配布予定・・・学力は夏の取り組み方で伸びます！
積極的に受講し、「基礎力」の養成と「応用力」へつなげよう！
7月21日(火)～23日(木)・・・2年生 学習合宿
8月17日(月)～25日(火)まで・・・全学年 後期補習開始
8月23日(日)・・・3年 全統模試(校外)

4. 期末考査に向けて『中間考査』の成績を越えて、『自己ベスト』を更新しよう！

高校入学した頃の「過去の自分」と「今日の自分」を比べてみて下さい。入学当初は、初めてのことばかりで、「初めてだから・・・」を理由にできたと思いますが、言い訳する「癖」がついてしまった人もいないのではないでしょうか。4月から3ヶ月経ちました。2年生は理系・文系に分かれ、後輩ができたなら、今まで言っていた言い訳は通用しますか？答えは『No』です。言い訳を考える自分を過去のものとして、あの時の「弱い自分」ではなく、より大きく、強く、何事に「前向き」に取り組み、より多くのことが出来るようになったら『本物』です。

福崎高校での記録は、世界新でも、日本新記録でもありません。自己新記録を目指してください。君達は、この1年間で、どんな状況に置かれても「希望」を持って、「目標」に向かって学力をつけ進路目標の実現のための準備をしています。

「過去の自分」を超えた時、自己ベスト更新が、一番誇れる記録なのです。

期末考査に向けて、毎日コツコツ積み重ね、焦らず、腐らず、自己ベスト更新を目指しましょう！

5. 「テレビ視聴」のススメ

チャンネル：NHK Eテレ 放送時間：木曜日 午後 8:30 ～ (※放送回によって変更あり)

NHK Eテレで放送中の番組『どえらい大学。』について、進路を考えている高校生の皆さんに向けた紹介内容をまとめました。

この番組は、令和の大学で起きている「どえらい(すごい、驚くような)」現象を徹底調査するバラエティ番組です。

- ① **番組のコンセプト**・・・今の大学は、時代の変化に合わせて想像以上に進化しています。番組では、「最先端の学び」や「ユニークすぎるサークル活動」など、パンフレットだけでは分からない大学のリアルな姿を深掘りします。
- ② **どんな大学が登場する？**・・・これまでに、さまざまな分野の個性豊かな大学が紹介されています。
国際基督教大学(ICU)：「対話力」をテーマに、体育や縄文遺跡の発掘でも行われる対話型授業や、コミュ力が爆上がりするという伝統の寮文化を紹介。
麻布大学：獣医学部や生命・環境科学部、動物・生き物好きが集まる「どえらい」生態を調査。
その他：明治大学、東京農工大学、玉川大学、東京海洋大学、日本大学芸術学部など、多種多様なキャンパスが登場しています。
- ③ **見どころと出演者**・・・豪華な出演者：MCはダイアンの津田篤宏さんと長浜広奈さん。ナレーターは声優の戸谷菊之介さんが務めています。
- ④ **高校生にオススメする理由**・・・「大学って勉強するだけの場所？」「自分に合う大学ってどこだろう？」と悩んでいる人にとって、この番組は新しい発見の宝庫です。自分が知らなかった専門分野や、そこでキラキラと(あるいは泥臭く)活動する先輩たちの姿を見ることで、「こんな大学生活を送ってみたい！」というワクワク感が見つかるかもしれません。
進路選びの息抜きに、ぜひ一度チェックしてみてください。きっと「どえらい」刺激を受けるはずです！

6. 新聞記事で進路意識を高めよう！