

みんな

よくなれ

令和七年一月十日発行

29回生通信 第49号

受験から学び

草部総長先生の共通テスト対策アドバイスに「時間配分と割り切りが受験生に求められる」と書かれていました。その「割り切り」とは、「次の問題に進む決断」のことでした。試験に臨むと私たちは、難しい問題や分からない問題に時間をかけてしまいがちです。そして解ける問題、分かる問題に取り組む時間がなくなってしまふことがあります。そんなことにならないために、「割り切り」や「次の問題に進む決断」が求められます。

可否は総合点で決まります。解けない問題は解けないのですから、解ける問題の時間を確保して、得点を積み上げるべきです。そのことが分かっているながら、私たちはどうして分からない問題ばかりに時間を費やしてしまうのでしょうか。

人間には、できないことにこだわる習性があるのかもしれない。ギャンブルは負ければ負けるほど熱くなって負けが増えます。ギャンブルだけでなく、投資においても人間の心理は同じです。いずれ良くなるだろう。上がるだろう。そんな期待にすがって傷口を広げます。だから、株式投資では「損切り」といって、損失を抱えた状態の株式を売却する必要があります。会社経営でもそうです。採算のとれない部門や工場を清算して、利益のなる部門や工場に資本や人員を配置転換しなければなりません。それらができないと、投資の場合は破産をしたり、会社経営の場合は倒産をしたりします。ここにも、「割り切り」や「次の問題に進む決断」が求められます。

人間関係でも同じです。恋愛においては、振り向いてくれない人を追いかけても、その末にストーカーになる人もいます。友情では、壊れてしまった人間関係ばかりが気になります。そのために精神的に滅入ってしまう場合があります。誰にでも心当たりのあることだと思えます。振り向いてくれない人のことは潔く諦める。壊れた友情を築きなぞおそうとするよりも新しい友人を作る。ここにも、「割り切り」や「次の問題に進む決断」が求められます。

「割り切り」や「次の問題に進む決断」といった受験対策を身につけることは、生きていく上での大切な処世訓となりそうです。何でも安楽に手に入れたものに価値はありません。苦労して手に入れたものに人は価値をおくものです。29回生みなさん、さあ受験です。総合点で勝負です。一点でも多く積み上げましょう。その実践の中で、人生の大切なことをたくさん学んでください。

文化祭閉会式での総長先生の言葉を胸に留めましょう。「諦めないで、くじけないと、マジックはおきる。」

応援メッセージ特集Ⅱ

PTA会長の深澤様と副会長の小林様、総長先生や校長先生をはじめとする先生方、多くの方々が29回生を激励してくださっています。前号につづき、心のこもった共通テスト応援メッセージを掲載します。

試験会場ではいつもと違う雰囲気、(他校の)周りの受験生が自分より賢く見える、試験開始まで長く待たされる、……と試験会場では緊張する要因が満載です。緊張をほぐす一つの要因として、試験監督の人を芸能人や動物に例えてみる、という方法があります。この人はマントヒヒ、あの人は川井先生に似ている、など。

もう一つ、試験中に迷って、最終的な解答を決めかねた場合は、はじめに思った方を解答しなさい。統計的には、はじめの解答が正しい方が多いようです。自分を信じるのははじめの解答になりますよ。(余談…もちろん、どちらの間違っている場合もありますが)

試験は思っている以上に体力を使います。試験中にバッテリーが切れると大変です。エネルギーを充電しましょう。長い休憩時間中は飴やチョコなどの食べやすいものを口に入れ、水かお茶で口の中の違和感を取り除く。最後にトイレに行っておく。これで気分も落ち着き、新たな科目に挑戦できます。Do your Best!!

生徒支援部・英語科 田淵 大貴 先生

Believe in yourself

いよいよ共通テストが近づき、緊張していることと思います。これまで家族や先生のサポートを受け、友人と励ましあい過ごしてきたことでしょう。学校の図書室を利用したり、寮の学習室を利用したり、参考書に付箋がたくさん貼ってあったり、マーカーが引いてあったり。それぞれのスタイルで学習してきたと思います。ここまで努力してきたこと、自分を信じて突き進んでください。朝昼晩、食事をしっかりと、コンディションを整えることが大事ですよ。平常心でベストを尽くそう!

生徒支援部・養護教諭 玉田 典子 先生

自分を信じて

皆さんが入学してきた頃は、新型コロナ感染症の流行が落ち着き始めようとしていた頃でした。まだまだ不安が残る中でしたが、学校行事が順調に行われていく兆しは、野外活動でのウォーキングに見られた皆さんの頑張りに象徴されているように思っていました。他にもいろいろな場面が思い出されますが、今までの勉強面での頑張りを思い出して、爽やかに未来の幕を開けて行ってほしいと思います。ご健闘をお祈りしています。



講師・芸術科(書道)

寺村 みどり 先生

自分を信じる!! 29回生の皆さん、日頃の学習の成果が発揮できるように、自分を信じて、最後まで粘り強く頑張ってください。

※寺村先生の美しい手書きのメッセージをそのまま掲載せられないのが残念です。(編集者)



総務部・体育科 長尾 満也 先生

意志あるところに道あり

先日のパリオリンピックで活躍した選手が本番で多くの成果を挙げたこと、試合に勝つたことはもちろん大切であり嬉しいことですが、日本を代表する選手たちが日々「一途に意志を持って」取り組んできた成果を大会で見ることができたのも、日本にとって貴重な財産になりました。さあ、これからは君たち29回生がしっかりと自分の「意志」を貫く時が来ました。この瞬間を大切に、最後まで戦ってほしいものです。本気で応援しています。



生徒支援部・地歴科 永禮 大夢 先生

共テとセンター

いよいよ高校最後の年度が終わろうとしていますね。私は社会科の教員ですが、数学がボチボチできる(?)ので、共テの数学のアドバイスをすることもありました。そのとき感じたことは、「共テ、センターに比べて難しいなあ」ということです。皆さん、一次試験は年々難しくなっています。しかし、さじを投げてはいけません。みんな難しいと感じています。そのなかで、日々の授業を思い出して頑張ってください!



生徒支援部・体育科 野口 知沙 先生

諦めは最大の敵

この言葉は、皆さんも聞いたことがあると思います。自分の目標に向かって努力していく中で、行き詰まり諦めそうになったこともあったでしょう。そこを乗り越えてここまで頑張ってきたみなさんは自信を持ってください。本番では、今までやってきた成果を出し切れることでしょう。受験までもあと少し!最後まで諦めないで!!



自分を信じてベストを尽くせ

進路指導部・地歴科

藤本 慎司 先生

共通テストの公共・政経は速読の正確さが成否を分けます。速く正確に文章を読む。残された時間はわずかですが、「読む」という機会があれば、何であれ、そのことに注力しましょう。しなくてもよいミスをしないうるためにも。

栄冠は、自分を信じ切れる人のもとを訪れます。過去や他人や常識や不安、そんな外野からの声など気にせず、今できるベストを尽くすことだけを考えてテストに臨んでほしいと思います。



がんばれ！千点満点世代

生徒支援部・理科

船積 慶原 先生

私の年代は「大学共通第一次学力試験（共通一次）」千点満点最後の学年でした。あれから、約40年。その流れをくむ試験は「大学入試センター試験（センター試験）」から「大学入学共通テスト（共通）」と名前を変え、この度から千点満点が復活しました。千点を目指して受験勉強に励んだ者として君たちには何か特別な思いを感じます。この40年間で大学を目指す高校生三年生に求められる力は随分変化してきました。不器用な私では対応できていないだろうと思います。多様な学力が問われている皆さんはここまでよく頑張ってきました。努力が報われることを願っています。そして、健闘を祈ります！



講師・芸術科（音楽）

丸林 有香 先生

最後は：周りのライバル、みんな賢そうに見えるけれど、大丈夫！！みんな不安いっぱい受けている！これまでの努力を信じて精一杯力を出してきてください。最後はしっかり開き直って…

「自分の答えが全部正解だった！！」



静夜思

進路指導部・地歴科

渡邊 弘年 先生

いよいよ人生の中でも重大な局面を迎えることとなりますね。そんな皆さんに杜甫の『静夜思』を翻案した漢詩を贈ります。

机前看月光 疑是希望光
拳頭望山月 低頭思自身

今回の局面はあくまで通過点です。結果の如何にかかわらず、振り返ってみて後悔することのないよう力を尽くしてください。



腹を据えて

一組担任・国語科

田中 亜弥 先生

今までを振り返ってみると、「こんな量覚えられない」と嘆いていた朝の小テストも合格点が取れるようになり、長期休みや放課後の補習も積極的に参加し、さらには十一月末まで古語小テストに励む中で、着実に力をつけてきました。ドーンと構えて本番を迎えましょう。腹をくくった時の皆の強さは、私たちがよく知っています。ここまで来たら体調管理も実力のうち。いつもの力が出せるように、よく寝てよく食べて行つてらっしゃい！



目の前の一步を全力で

二組担任・理科

枝澤 由樹 先生

あきらめないこと、最後まで投げ出さないこと。附属高校生全員で受験に立ち向かってきてください。決して一人ではありません。人間いるんなことを考えてしまいませんか。結果は考えても誰にもわからない、だからこそ目の前のことに全力で「今」に集中してがんばってほしいです。君たちの持てる力を、十分に力を発揮できるように、応援しています。その日のベストを出せるように、応援しています。今までやってきたことを信じよう！



君だけのサポーターズ

三組担任・地歴科

本岡 柚希 先生

共通テスト当日、自分の席について、落ち着いたらまずやること。これまで自分の受験をサポートしてくれた、家族をはじめとする色々な顔を一人一人思い浮かべましょう。ここまで全力で勉強できて、そこに座れていることに感謝を忘れずに。決して孤独な闘いではありません。そこに座っているのは自分だけですが、別の場所と同じ気持ちで一緒に闘ってくれている人がいますよ。安心して、頑張れ。



緊張すると…

四組担任・英語科

吉峯 旬作 先生

胸がドキドキします。それは血液を全身に巡らせるため。喉が渇くのは、唾液の生成を抑え、脳や筋肉により多くの血液を送るため。お腹が痛くなるのは、消化機能を一時的に低下させ、集中力を高めるため、そして、手に汗をかくのは、握んだものをしっかりと離さないためです。これらはすべて、全力を出せるようにと動物に備わっている本能。そう、緊張はあなたの味方です。



147 人のパワーで

五組担任・数学科

中島 健太郎 先生

人生初めての共通テスト、不安に感じて当たり前です。隣を見るとどうしても不安になります。前を向いて二日間戦い抜きましょう。きつと今まで自分がかけてきた時間や思いが背中を支えてくれるはずですよ。

それでも最後の一押しは、推薦等で受かっている人も含めて全員が全力を出すことで生まれます。体育大会で見た29回生の爆発力・集中力を発揮できることを願って。



Chooとアドバイス

三年副主任・数学科

古本 浩之 先生

①夜、眠れなくても目を閉じて横になるだけで睡眠時の八割ぐらいの効果があります。②休憩時間が長い。気分転換にチョコレートがお勧めです。テオブロミンという成分が脳を穏やかに刺激して、集中力を高めます。効果は3分後、持続力は約40分あります。③肉を食べる。セロトニン効果で心が落ち着きます。④深呼吸をする。筋肉の力を抜くと、頭の緊張が遠ざかります。⑤首を冷やすとリフレクシュして心身の硬さがとれます。…さあ、覚悟を決めよう。



声援の軍ここにあり

三年主任・国語科

川井 勝司 先生

29回生への激励メッセージは、学年通信二回分になりました。PTA会長である深澤様のお言葉をはじめとして、どのメッセージにもそのお人柄がうかがえるところに、みなさんを応援する気持ちが伝わってきます。ご家族がみなさんの背中を押してください。附属高校の先生方も皆さんを応援しています。

受験は成功しても失敗しても自分自身は自分です。命を懸けた戦いではありません。たかが受験と開き直って、行つてらっしゃい。



今後の行事予定（3年生関連）

1月	13日(月)	成人の日	
	17日(金)	4限 共通テスト受験者集会	
	18日(土)	共通テスト	
	19日(日)	〃	
	20日(月)	共通テスト自己採点	
	22日(水)	寮生を送る会	
	23日(木)	大掃除・ワックスがけ	
	24日(金)	学年集会	
	25日(土)	中学入試会場準備	
	26日(日)	16時完全下校	
	27日(月)	中学入試・生徒登校禁止	
	28日(火)	〃	
2月	14日(金)	登校禁止	～20日(木)まで
	17日(月)	高校推薦入試	
	21日(金)	合格発表	
	25日(火)	国立大学前期試験	
	26日(水)	〃	
	27日(木)	卒業式予行 表彰式	
	28日(金)	第29回卒業式	
3月	8日(土)	公立大学中期試験	