



※保護者の皆様、先日はPTA 総会へのご参加ありがとうございました。

## 最終のスタートコールをキミへ

### ◆県大会を終えて

県大会おつかれさまでした。昨年はインターハイに続いていく各種大会が中止となったこともあり、今年は県大会出場のさらなる誇りと自負を胸に、各会場で熱戦が繰り広げられたことと思います。3年間の全てをぶつけても、勝負には必ず勝者と敗者がいます。残念ながら敗れてしまったとしても、それは試合が終わった後ではどうしようも無いことです。これまでの自分の取り組みに誇りをもち、結果を潔く受け入れ、前へ進みましょう。

### ◆人生は敗戦の連続、そこから何を掴み、その後に生かすか否か

あえて言えば、人生は敗戦の連続です。完全な勝利をつかむ（＝最初に望んだとおりの結果を得る）ことは、数えるほどしかありません。しかし、それでも投げ出したりせず、どうせ負けるからなどと言い訳をしたりもせず、次の何かを目指して進んでいくのが人生です。それはまた、敗戦のたびにその痛みを直視して、何をそこからつかむのか、いかに逃げずに次のスタートを切るのかが問われるということです。いま、皆さんにも、このことが問われています。きっと敗戦を糧にたくましくなって、次の勝負へ進んでくれると信じています！

### ◆ On your mark !

さて、ここから受験シーズンの初戦「大学入学共通テスト試験（1/15・16）」まであと32週・222日です。全国の受験生にとって、この日数は同じです。班活動を通じて培った積み重ねの大切さと、勝負を決する1点の重みは、大学入試でも同じです。これからは勉強に対しても、もっともっと食欲になって下さい。

今週から放課後進学補習が始まり、今週末には進研共通マーク模試があります。今後も北信越大会まで続く人もいますが、全体としてはこの県大会を区切りとするのが相応しいように感じます。ここに最終のスタートをコールして、本格的な受験生活へ突入することにします！



### ◆ Get set!!

受験準備のスタートにあたり、「しっかり切り替えられるかどうかポイント」だということは何でも知っています。でも、人間は弱いものです。時間があると、つつい用でもないことに熱中してしまいがちですから、いかに皆で「勉強する雰囲気」を作ることができるかは、とても重要です。大切なのは、冷めてないでやってみようと思うこと。「私は関係ないから…」って態度は、周囲に対しても無責任。とりわけ遅刻は、あなた自身はもちろん周囲の仲間も蝕む毒＝害悪です。絶対にやめて下さい。



また、自宅では部屋の掃除、模様替えなどをススメます。これまで、部屋の掃除も親任せ

だった人はいませんか？ まずは自分の環境を自分自身で整理整頓し、場を清め、あなたの心を落ち着かせましょう。つぎに、学校のような公共の場ではこれまで以上に互いの気遣いを大切にしましょう。宇宙飛行士の油井亀美也さんは以下のように述べていました。

「私が宇宙でしっかりと仕事ができるのは、皆が働きやすい環境を整えてくれているからです。私もサポートがなければ、全く仕事はできないでしょう。だから、今仕事や勉強がうまくいっていない方も、環境を整えれば上手くいくかも。でも、自分で環境を整えるのは難しいもの。周りで助けてあげてください。」

#### ◆ Go!!!

人間は環境と気分左右されるもの。部屋を掃除したついでに、誘惑されやすい漫画やゲームを手の届かないところへ片付けよう。学習中はスマホをオフにして、できれば別の部屋へと遠ざけよう。



さあ、環境を整えて、気分を一新したら、新しいスタートを切ろう！

そうして、ゴールを目指して、一心不乱に走り続けよう！

#### 「暁峰祭はもちろん大事。でも．．．」

さて、暁峰祭（7/1～5）を目前にした今、受験勉強のスタートをコールするのはなぜか？ それは暁峰祭とを終えた時（7/5）は、共通テスト試験まで残り194日となるからです。200日を切って「大丈夫、大丈夫」なんて気休めは、やはり無責任だと思うのです。しかし、これから校内が暁峰祭準備一色になって行くのも本校の常であり、昨年度は中止であったことを考えると、開催できる喜びと同時に伝統を受け継ぐ大切な学校行事でしょう。班活の引退を惜しみ「夏は終わらせない！」とばかりに、いくつもの有志団体がダンス練習を繰り広げます（いや、もう随分前から始まっています）。ちなみに全国的には、高校の文化祭は当然、秋の開催が多数派です。芸術の秋やら文化の日やら、地域の文化行事と同じことです。そこで3年生はどうしているのか？ズバリ“お客さん！”です。TVの学園ドラマなど、2年生の生徒会長や生徒会執行部を中心とした設定に違和感を覚える人もいるのではありませんか？ たしかにクラブ活動は3年生まで行う場合が多くても（もちろん総体までのことであって、秋冬の選手権は除きます。また、特進コースの部活は2年秋までとする私立高校もよくあります）、文化祭は2年生までが基本らしいのです。さらに、ある県では「文化祭」は3年に一度（＝高校生活で一回は経験できるが、その年の3年生は浪人率が高いというジンクスもある…）とか、「体育祭」と「文化祭」を交互に行うところ（＝負担の大きい文化祭は2年に一度）もあるそうです。しかし大学受験は全国区、どんな高校生活を送ろうが、受験生に課される入学試験は同じです。本校に来校する河合塾の担当者は「長野県の高校生は、部活と文化祭と受験と、大変ですねえ（笑）。」って言いますが、私も苦笑するしかありません。

けれど、文化祭にはクラス展や合唱など、課外活動・有志発表とはちがう大きな意義があります。今度は学習と特別活動（HR・生徒会）の両立に励むしかありません。学習に対する思い入れには強弱が混在する時期です。ムダな時間は減らして、気持ちよく作業するためのアドバイスは3つ。

#### ①作業内容は明確にし ②開始・終了時刻を明示して ③それをみんなが守る！

（必要以上にダンボールや資材を調達せず、時代に合わせたエコな文化祭も目指しましょう。）

# 放課後学習・休日登校のススメ

## ◆淡々と地道に机に向かう

しばらくは、大会の高揚感や、整理のつかない気持ちが繰り返される日々ですが、こんな時こそ、机に向かいましょう。まず、目の前の授業には集中すること、そしてその予習と復習を淡々と地道にこなすことです。学習という純粋な作業に集中することは、じつはとても楽なことです。今週末には進研マーク模試も予定されています。

学習中にはスマホを OFF にすること。人間には、一人で内省する時間、孤独な時間も絶対に必要です。友人であればこそ、お互いに気遣う、そんな配慮の気持ちを持ってください。

## ◆班活動と同じだけ、学校で勉強しよう

さて「班活無くなったから家で勉強するぞ！」と張り切ってみても、なかなか集中できないものです。それは班活動を続けてきた諸君にとって、放課後や休日の登下校時刻と練習時間は、3年間かけて身体に染み付いたバイオリズムだからです。

そこで、今日からは登下校の時間はそのままに、学校で勉強しましょう！ 班活動に振り向けてきた時間と情熱を、これからは自分の進路実現に振り向けよう！ 本校の多くの先輩たちが学習室を利用して力を付けてきました。今年度もなんとすべての土曜日・日曜日に学習室が開放されます！さらに平日は放課後 19 時まで、3 学年の先生方が開放してくれます。下表に自分の一日の計画を立てて、積極的に利用しましょう！

**【学習室開放】 平日：19 時まで 土・日：8 時 30 分～17 時 00 分**

学習モデル	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	学習時間
平日の例	睡眠	起床 朝食	移動	学校								学習 (自習室)	移動	夕食	家庭学習			入浴 予定 確認	睡眠					6 H	
平日の例 (朝型)	起床 朝食	移動	学習 (自習室)	学校								学習 (自習室)	移動	夕食	家庭学習		入浴 予定 確認	睡眠					6 H		
休日の例	睡眠	起床 朝食	移動	学習 (自習室)		昼食	学習 (自習室)		移動	家庭学習	夕食	家庭学習			入浴 予定 確認	睡眠					12 H				
平日1				学校																				H	
平日2				学校																				H	
休日1																									H
休日2																									H

## 教育実習生からのメッセージ

### ◆都留文科大学文学部国文学科

私は、進路選択や大学生活を通して、周りに振り回されすぎないことが大事だと思うようになりました。人の意見、特に親など身近な人の言葉は、自分を励ますことも傷つけることもあります。友人と比べてしまってひどく落ち込むこともあります。自分をしっかり持てるように、辛ければ、一度落ち着いて、のんびり生きることも大切だと今は思います。高校時代は先生方や友達にとっても助けられていました。塾に通うこともなかったため、勉強面でも大変お世話になりました。吉田高校は、生徒の皆さんを支える環境があると思います。

### ◆東京家政学院大学現代生活学部現代家政学科

私は大学で現代家政学を勉強しています。進路選択は、自分の好きなことを勉強したいと思い、家庭科の教員免許を取得できる大学を選びました。進路選択はわからないことが多いと思います。わからないことは先生たちに聞いてください。沢山調べてください。吉田高校の先生はとても優しいので、きっと親身になって一緒に考えてくれるはずです。私も「また〇〇か」と先生に言われるくらい研究室に通い、相談に乗っていただいたことは今でも忘れられません。本当に感謝しています。第一志望には合格できませんでしたが、全力で取り組んだ受験勉強はとても良い思い出です。また、引退するまでは班活動に没頭していたので、全力で取り組んだ班活動もとても良い思い出です。共に過ごした仲間とは現在もとても仲が良く、私にとって一生の宝物です。皆さんも是非、何事も全力で取り組み、残りの高校生活を全力で楽しんでください。将来、長野吉田高校で過ごした時間が皆さんの宝物になりますように。

### ◆明治大学文学部文学科英米文学卒業

私は、大学を卒業後、社会人として働きながら、教員になるために通信教育で学生と社会人との両立をしています。大学の受験勉強は大変だと思いますが、それを乗り越えた後は楽しい大学生活が待っています。私は、夏休みを利用して海外にホームステイをしボランティア活動をしながら、他国の人と触れ合う中で、様々な良い思い出を作ってきました。また、就職した時には社会人としての責任感を強く感じました。どちらも経験したことのないことであり、視野が大きくなりました。これから進学をするにせよ就職をするにせよ、どちらも自分が一回り大きくなるきっかけになりますので、自分の将来を楽しみにしててください。やりたいことも自分が本気で取り組むのなら、それをサポートしてくれる環境は社会には整っていると思います。卒業後は環境が大きく変わることから、今の吉田高校での学生生活を大いに楽しんでください。

### ◆金沢学院大学人間健康学部スポーツ健康学科

高校時代は班活動に全力を注いでいました。そのため、当時は学業をおろそかにしてしまうことが多かったです。結果、自分は浪人という道を選択しました。しかし浪人中は班活に注いだ力を勉強に向けることができました。思ったように学力は伸びませんでしたが、自分にとって良い経験だったと胸を張って言えます。この経験を活かし大学でも全力で学ぶことができます。

みなさんには、何事にも全力を注ぐことの大切さを知ってほしいです。もちろん、時には効率よく物事に取り組むことも大事だと思います。しかし、失敗しても自分が全力を注いでいたのならば、後にそれは失敗でないと理解することができると思います。残りの学生生活全力で楽しんでください。