



連休を充実させよう！ 29 30 1 2 3 4 5 6 7

◆ 4月を振り返って

1年生の皆さん、緊張感に満ちた1ヶ月が終わろうとしていますね。高校入学後、新しい環境に適應するために費やしたエネルギーは、大変なものだったことでしょうか。オリエンテーション、授業、家庭学習、校歌応援練習など、耐えることや慣れることを強いられてきましたが、これらは高校生になるための一つの試練ですから、ぜひ前向きに受け止めてください。また、入学直後に受験したスタディーサポートの結果が返却されている最中だと思えますが、これはあくまでも“入学段階の学力”であり、今後の進路実現に向けての出発点となるものです。当然のことながら、“高校で身につけた実力”はこれからの取り組みにかかっています。頑張っていきましょう！

また、進級した2年生の皆さんも、クラス替えと緊張した1ヶ月が過ぎます。今年度の学習面での目標は「苦手科目の克服」と「英数国の基礎力養成」です。共通テスト試験において200点科目（英数国）の苦手は他教科では挽回できません。スタディーサポートや実力考査の結果を冷静に分析してみてください。

1・2学年に共通して、この連休はそれら不足分を挽回するチャンスです。各教科から指示されるGWの課題にしっかりと取り組むことはもちろん、プラスαの家庭学習を目指し、中間テストに備えてください。

◆ 連休の過ごし方

今週末からGWが始まります。今年は間に登校日を挟み後半は大型連休になりますが、北信大会を前にした運動班では、連休中も練習という人も多いことでしょう。この忙しい日々だからこそ、自己を律する力が大切です。担任の先生との面談週間を通じて、高校生としての生活スタイルを振り返ったことと思います。連休を上手に活用して、本分である教科学習と特別活動（HR・生徒会など）と、課外活動（班活動など）や友人関係まで含めてどのように過ごすのか、落ち着いて考えてみることを勧めます。

さらに、読書を通じて、広く社会や自己の進路実現などについても深めてください。連休には手元に書籍を準備して、スキマ時間を読書に充てる有意義な休みとしましょう。

○ まず休養とリラックス、時間的・心理的な「ゆとり」をもつことは最も大切です。

- ・ 中間考査に向けてテスト勉強を始める。最低限、学習時間ゼロの日は作らない！
- ・ 学校から配布された進路教材にも目を通そう！
- ・ 時間に余裕のある1, 2年次にこそ、多くの読書をしよう！

保護者の皆様へ 「5/27（土）公開授業・PTA総会にご参加ください」

5月27日（土）に公開授業とPTA総会が実施されます。授業参観で高校での様子を知り、学年・学級PTAで情報を共有する機会はとても有意義であると思われます。また全体会（オンライン形式）では、進路指導係からお話しする時間もいただいております。皆さまの多くのご参加をお待ちしております。

5月の目標

1年生 自分らしい高校式の時間の使い方を定着させる

2年生 日々の家庭学習を中心に高2式の時間の使い方を確立する

5月もGW、北信大会、中間考査と慌ただしい日々が続きます。その中でも自分の生活時間を管理すること、そして学習を本分とする時間の使い方を確立することが、1、2年生ともに最大の課題です。

◆GW中の学習室開放

GW中(5/3～7)は学校で学習することができます。午前に班活動、午後は学校で学習することもGWを充実させるひとつの方法でしょう。各学年から連絡がありますので、時間や場所については厳守してください。(右表行事予定の◎は学習室開放日)

◆高体連北信総合体育大会…5/12(金)～14(日)

県大会、インターハイまで続く大会が幕を開けます。3年生にとって最後の大会、実力を発揮し悔いのないプレーをしてほしいですね。1、2年生も、個人として、チームとして、自分に出来ることを精一杯やり遂げましょう。

◆土曜日学習室開放…5/13(土)からいよいよスタート!

1学期中間考査前の土曜日から、本校では長期休業中を除いたほぼすべての土曜日に学習室を開放して、生徒の自学自習をサポートしています。学年を問わず利用可能ですので、積極的に利用しましょう。

利用時間 8:30～17:00(17:00完全下校)

◆1学期中間考査…5/17(水)～19(金)

今年度初めての定期考査。1学期前半の学習の取り組みが、結果に直結してくるはず。とくに、1年生はきちんとした学習計画と学習方法を身に付けることが大切です。原則的にテスト1週間前から班活動は休止となりますが、GW中から計画的に学習を進めましょう。

◆読書旬間…5/23(月)～6/3(金)

ジャンルを問わず、興味の湧いた書籍からどんどん手に取り、本に親しみましょう。進路探究にも大いに役立ちます。

◆公開授業・PTA総会…5/27(土)午前・午後

今月の3年生

・全統記述模試(河合塾)…3年生ではほぼ毎月、のべ10回以上の模擬試験を受験します。模試の目的は、自分の学習状況を確認し今後に生かすことです。一方で大学受験は全国区(昨年の共通テスト試験受験者は48万人超!)ですから、客観的に実力を把握して希望実現の道筋を検討することが必須なためです。

| 5月 | |
|-----|--------------------------------|
| 1月 | A 一斉係会 |
| 2火 | 金曜授業 |
| 3水 | ◎ 憲法記念日 |
| 4木 | ◎ みどりの日 |
| 5金 | ◎ こどもの日 |
| 6土 | ◎ |
| 7日 | ◎ |
| 8月 | P |
| 9火 | 検尿二次 |
| 10水 | 検尿二次 |
| 11木 | |
| 12金 | ○ 振替休日(5/27) ↑ |
| 13土 | ◎ 総合体育大会 北信大会 |
| 14日 | ◎ ↓ |
| 15月 | |
| 16火 | |
| 17水 | ▲ ↑ |
| 18木 | ▲ 中間考査 ↓ |
| 19金 | ▲ キャリア教育講演会 ↓ |
| 20土 | ◎ 全統記述模試[3] |
| 21日 | ◎ |
| 22月 | A 教育実習(5/22～6/9) |
| 23火 | ①②③ 芸術鑑賞(PM) |
| 24水 | 耳鼻科検診[1] |
| 25木 | 生徒総会 |
| 26金 | |
| 27土 | 授業公開(AM) 火曜④⑤⑥ PTA総会(PM) |
| 28日 | ◎ |
| 29月 | P |
| 30火 | |
| 31水 | |

集中できる勉強法は!?

この5月は長い大型連休もあり、中間考査もあり、吉田校生は勉学に勤しむことが必要です。「やる気スイッチの入れ方について教えてください!」とこの道の第一人者の先生に聞きました。以下のコラムを是非よんでください。



- ×「やる気を出す→行動できる（勉強できる）」
- 「行動する→やる気が出る」

どうしたらやる気がでるのか、やる気さえ出れば自分はずっと力が伸びるのに…。なんていう悩みは誰しも経験のあることでしょう。話題の ChatGPT に聞いたところで大した答えは返ってきません。実際聞いてみた解答が右です。巷でよく目にするような項目が並んでいるだけです。ChatGPT の言うようなことは既に多くの人が試していることですよね。もちろん、うまくいった人もいるにはいるでしょうけど。私なんかは思ってしまうのです、それやってもやる気出ないことなんていくらでもあるじゃん。

「やる気を出すには？」
ChatGPT に聞いてみた。

- ・目標を設定する
- ・ポジティブな言葉を使う
- ・自分自身を褒める
- ・環境を整える
- ・前向きな人と過ごす
- ・休息をとる

※抜粋（細かな説明を割愛）

一つの策として、考え方を転換することを試してみましよう。「やる気さえ出ればもっと上手くいくのに」という悩みを語るとき、人はある前提に立っています。それは「やる気」が先で「行動」が後、という順番です。この前提は果たして正しいのでしょうか。

少し考えてほしいのですが、「行動」抜きに「今自分はやる気に満ちているぞおお!」と感じたことはあるでしょうか。少なくとも私自身の経験を振り返ればそんな経験はありません。むしろやる気を感じているときは、すでに自然と体が動き、「何か行動を起こしている」ときに「今自分にはやる気があるなあ」と自覚します。

「行動」と「やる気」では「行動」が先なのです。しかもその行動は大それたものではなく、ほんの些細なことでもよいのです。鉛筆を削ってみる。シャープペンの芯を補充してみる。机周りをほんの少しだけ整理してみる。問題集の一番簡単な問題を一問だけ解いてみる。心理学ではこうした小さな行動を「ベイビーステップ」と呼ぶのだそうです。少し体を動かすことで脳に刺激を与えて、脳の興奮を（つまりはやる気を）引き出す、ということだそうです（「作業興奮」とも呼ばれています。精神分析学者のクレペリンが指摘したとかしないとか。気になる人は調べてみてください）。

4月の進路室だより TanQ コーナーで「食洗器で爆上がり!」などと語られていました（私自身はすでに10年近く前から食洗器による「爆上がり!」を経験しているので何を今さら!的な感想をもちましたね。おっと、あんまり上から目線はよくないですね。失礼しましたS先生）。

我が家でも食器洗いは機械の手を借りていますが、それでも食器洗いは面倒です。やる気でないなんてことはしょっちゅうです。そんなときに意識的にやってみるのが“とりあえず自分が使ったグラス（食洗器不可）だけ洗うか”です。そうすると、“他のお皿も流しに運ぶだけ運ぼう”になって、“どうせだから食洗器にセットしちゃおうか”になって、“ここまできたらフライパン（食洗器に入らない）も洗ってしまえ”に行き着くわけです。

京都には「哲学の道」なる小路があるように、昔から研究者には歩きながら思索するという人が多くいます。もしかしたら彼らは「やる気があるから歩きながらも学問した」のではなく「歩くことで学問するやる気もでた」のかもしれないね。