



※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。今年も原則として無観客開催の種目が多かったなか、各会場では熱戦が繰り広げられたことと思います。私も新聞等で皆さんの活躍や健闘ぶりを見て、嬉しさと頼もしさを感じました。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、結果を潔く受け入れましょう。これまでの自分の取り組みや自身の成長、さらに仲間と育んだ絆に誇りを持ち、前へ進みましょう。

### ◆ 人生は敗戦の連続、そこから何を掴み、その後には生かすか否か

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、何をそこから掴むのか、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（1/14・15）」まであと 32 週・220 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のポイント」だということは誰でも知っています。学年集団として、いかにして「勉強する雰囲気」を醸成することができるかどうかは、きわめて重要です。

今週から放課後進学補習が本格的に始まりました。申し込んだ科目を“絶対のものにする”つもりで受講していますか？遅刻・欠席が厳禁なのは言うまでもありませんが、受け身で参加しているうちは身につきません。6時間の授業後の補習で疲労が出るのは分かりますが、申し込んだからには主体的に参加しよう。無断欠席は担当教員や切磋琢磨し合う仲間に対して失礼です。また、今週末には進研共通マーク模試があります。配布される「合格ライン」で志望校の目標点と合格者平均 SS(偏差値)を確認しておこう。



さらに、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すること。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です。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（6/30～7/4）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？それは暁峰祭を終えた時（7/4）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コロナ前は本校の常であり、今年も開催することができる喜びを感じると同時に、伝統を受け継ぐ大切な学校行事でしょう。現在「夏は終わらせない！」とばかりに、中庭でダンス練習が行われています。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年秋で引退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毎年、「長野県の高校生は、部活と文化祭と受験と、3足のわらじを履いて大変ですねえ。」って言います。

文化祭には大きな意義があり、みなさんを大きく成長させてくれることは確かです。特にみなさんは学校行事の大部分を削られてきた学年で、いよいよ高校生活の醍醐味を味わえることに胸が高鳴っていることでしょう。それなら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。ムダな時間は極力減らして、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。今年度も長期休業を除くすべての土曜日・日曜日には学習室が原則開放されます。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		

※紙面の都合上、文意を損なわない程度の加筆・修正をさせていただきます。実習生のみなさん、寄稿していただきありがとうございました。

## 教育実習生からのメッセージ

### ◆ 長野吉田高校のみなさんへ

千葉大学理学部化学科

高校時代、勉強に力を入れ始めたのは、テストの学年順位をもっと上げたいというモチベーションでした。そのためには好きな教科以外についても点を取る必要があった（特に英語）ので、おのずと苦手も克服されていきました。3年生になってからは、模試で同じことをしていました。何が言いたいかというと、モチベーションというのがとても大切だということです。憧れの大学がある、あいつに勝ちたい、なんでも構いません。ただ、実現可能な範囲がいいかもしれません。みなさんにも、本気になれる理由を見つけてほしいです。また、高校生活を楽しむことも忘れずに。応援しています。

### ◆ 金沢大学理工学域 数物科学類数学コース

私は、高校3年になるまでどこの大学に行きたいとか、全く考えていませんでした。そもそも全国にどんな大学があるのかすら、知りませんでした。今になってそれをものすごく後悔しています。私が伝えたいのは志望校を早めに持ち、目の前のことに夢中になってほしいということです。メリハリをもって、目の前のことに取り組み、目標をもって授業や模試に向けて勉強を頑張ってください！！

### ◆ 山梨学院大学スポーツ科学部スポーツ科学科

班活動引退後から本格的に受験勉強を始めました。今まで班活動に注いでいた熱量を、勉強に切り替えて行うことができました。しかし、一人で頑張るのには限界があります。わからない部分があったら、周りの先生や友達にどんどん頼ってください。わからないことを質問することは恥ずかしいことはありません。それから、適度な休息を必ず取るようにしましょう。受験勉強中に体調を崩してしまうと、その時間がとても無駄になってしまいます。自分の体調が一番ですので、無理をせず、勉強に励んでください。応援しています。

### ◆ 大東文化大学文学部日本文学科

突然ですが、皆さんは進路についてどの程度考えていますか。いつか決めなければいけない時がやってきます。その時にどのように決めますか。漠然と大学に行くものだ、とか何となく偏差値の高い大学に行くべきだ、と思っていないですか。決めるのは自分だし、進学するのも自分です。でも方向性だけは「周りからどう見られるか」で決めていませんか。大学は就職のために行く場所ではありません。自分でテーマを決めて専門的に取り組んでいく環境が大学です。なので、自分の人生のうちの4年間を費やしてもいいと思える分野に行くことをおすすめします。

### ◆ 明星大学教育学部国語コース

みなさんは高校生活の様々な場面で沢山の努力をしていると思います。「努力は必ず報われる」という言葉がありますが、私はたとえ望んだ結果に結び付かなくても、それまでどう頑張ったか、何を考えたかが大切でありそれが成長だと思えます。私自身、苦しい事の方が多い高校生活でした。辛い時は一人で抱え込むのではなく友人や先生方を頼ってください。きっと手を差し伸べてくれます。

### ◆ 佛教大学歴史学部歴史文化学科

私が佛教大学を選択した理由は、初めこそ京都に住んでみたいからという安易な考えでしたが、高校での日本史の授業にどんどんと惹かれ、歴史の本場である京都で専門的な勉強がしたいと考えたからです。吉田高校は課題が多く、当時の私も毎日ヘトヘトでしたが、周りの友達と少しでも時間を見つけて学校に残って勉強をしたり、研究室にわからないことを聞きに行ったりするようになってから自然と家でも勉強の時間が増えていきました。小さな事から始めて長期戦になる受験に打ち勝ってください。