

真理の翼【74 回生】

兵庫県立神戸高等学校 進路指導部

短い夏休みがあけて、早くも 2 ヶ月以上が過ぎました。先週は、中間考査、外部模試と怒涛の 1 週間で、疲れがたまっている人も多いことでしょう。また、最近は一気に肌寒くなったので、体調管理をしっかりとおこない、風邪等をひかないようにしましょう。

話はかわりますが、今年のノーベル賞を受賞した日本人はわかりますか。残念ながら、今年のノーベル賞を受賞した日本人はいません。2014 年以來 6 年続いた連続の受賞も今年で途絶えてしまいました。ただこれまでにノーベル賞を受賞した日本人は 27 人もいます。そして日本人として初めてノーベル賞受賞者となったのが湯川秀樹さんです。湯川秀樹さんはかつて「一日生きることは、一歩進むことでありたい。」とおっしゃっていたそうです。重みのある言葉だと思いませんか。皆さんは入学以後の 1 年半でどれだけ前に進めたのでしょうか。

まず自分が前に進むことが大切です。授業・部活・行事などすべてに全力で取り組み、自分を伸ばしてください。

次に、人より前に進まなければならないことを意識してください。自分が前に進んでいても、ライバルがもっと前に進んでいると受験では結果が出ないこととなります。もしライバルがすでに前にいるのなら、今まで通りの勉強で追いつけますか？もしかしたら差が開く一方ではありませんか？

明確な目標設定を！

受験勉強真最中の 3 年生が頑張っている理由の 1 つとして、具体的な志望校・学部が決まっていることがあげられます。志望校がはっきりしていると、どのような問題が解けなければならないか、どのようなライバルと競い合っていかなければならないかなど、いろいろなことが具体化します。それがモチベーションの向上にもつながるのです。勉強と並行して、2 年生の段階でできるだけ多く大学の情報を集めて、自分が学びたいことが学べる大学やその先の進路を見据えていくことが肝心です。今の自分の力で届きそうな低い目標を設定することなく、自分の成長を信じて努力を重ね、高い頂を目指しましょう。

外部模試

10 月 24 日(土)は校内で外部模試を受験しました。例年この模擬試験は約 50 万人の高校 2 年生が受験しているので、現時点でのライバルとの位置関係を知ることができます。

また、繰り返し言われてきたことと思いますが、模試は解答解説が配られたら必ず復習しましょう。「同じ問題なんて出ない。」と考えて復習しないのは最悪です。「同じ問題」は出題されなくても、「同じような問題」は出題されます。問題を解くときのしっかりした思考プロセスを身につけ、その問題を解くのに必要な知識の関連事項を短時間でも復習しましょう。

科目選択

3 年生で選択する科目の調査が始まります。学年の先生方の説明をよく聞いて決定してください。

学年でも注意があると思いますが、自分の志望する大学の受験科目を前もってよく調べてください。志望する大学がまだ定まっていない人は、受験する大学の可能性を狭めてしまうような選択をしないように、複数の大学の入試科目を調べてください。



姿勢を正そう！

「胸が踊る」「腸（はらわた）が煮えくり返る」といった「からだ言葉」を知っているでしょうか。このような「体と心は結びついている」という考えが、日本文化には存在します。例えば、授業中にうつむいていたり、肘をついていたりすると「姿勢を正しなさい」と注意されたことはありませんか。これも、姿勢という「体」の状態を変えることで、授業への集中力という「心」の状態を整えようという考えがベースになっています。

ある実験で、大学生に「立腰椅子」という特殊な椅子（座ると自然に骨盤がまっすぐになるように設計）と通常椅子それぞれに座った状態で授業を受けてもらったところ、立腰椅子の方が、授業中の気分が良く、授業を楽しみと感じるという結果がでたそうです。「姿勢が良くなり落ち着いて授業を受けることができた」、「リラックスしつつ集中した状態だった」などの感想が大学生の中からでたようです。姿勢を正すことで、授業により集中できる心の状態がもたされることがこのことから分かります。

何かを学ぶ際には、「頭の働き」にだけ主眼が置かれ、「体」はせいぜい鍛える対象として扱われることが一般的でした。しかし、体と心は切り離して考えられるものではなく、むしろそのつながりはとても強いものなのです。ぜひ試しに授業中の自身の姿勢を 1 度正してみてもうでしょうか。

秋季定期戦！

進路指導と直接関係はありませんが…10月28日(水)に兵庫高校との秋季定期戦があります。3年生が最後の花道を飾る部もあるでしょうし、2年生が中心となって出場する部もあるでしょう。出場する人・ベンチに入っている人・外から応援する人、みんなで勝利を目指し戦い、応援しましょう。

「受験は団体戦」と言われることがよくあります。一見個人戦のように見えても、学年やクラスで「勉強する空気」を作り、お互いに支え励ましあっていくと、個人で勉強するよりも効果が上がるのです。学校の良いところですね。まずは定期戦でスクラムを組み、「戦う空気」をみんなで作っていきましょう。がんばれ神戸！

**進路関係行事のお知らせ**

キャリアアップのための東北大学工学部説明会(オンライン)を開催します。

日 時： 10月29日(木) 15:30 ~ 17:00

場 所： 会議室 A

申 込： 参加申込の締め切りは10月23日(金)まででしたが、まだ参加できる人数にゆとりがあるので、参加したい生徒は、参加申込書を職員室東出入口前の提出箱に10月27日(火)放課後までに入れてください。

医学部面接指導及びガイダンス を開催します。

日 時： 11月17日(火) 15:30 ~ 17:00

場 所： 会議室 A

申 込： 参加申込書を11月9日(月)までに、職員室東出入口前に設置の提出箱に入れてください。

* 面接練習を有意義なものにするため、提出箱付近に「事前エントリーシート」を置いておきますので、持ち帰って各問いに対する自分の意見をまとめ、当日持参してください。

