

# 躍動 *Aggressive!*

進路通信第4号

保護者懇談が始まりました。授業は午前4時間で5分短ですので、気分的には「夏休み先取り」というところはありませんか（本当はそうあってほしくないのですが、、、）。そこで夏休みを前にした進路通信も少し早く発行することにしました。

みなさんが学校の生徒（児童）になってから10回目、11回目、12回目の夏休みです。これまで「満足して終わったなあ」といえる夏休みはありましたか。何かに打ち込んで、毎日が充実したまま1ヶ月過ごした場合にそういう思いを抱くのでしょうか。その一方で「なんとなく終わってしまった夏休み」はどうか。「思うことはいろいろあったし、それなりに打ち込んだはずなんだけど、そこまでの満足感はなかったなあ」とか、「計画倒れで、結局なにもできなかったなあ」という夏休みが多くありませんか。

授業日は6コマ、7コマの授業に加えて行事や部活動など、終日活動しています。土日も課題や部活動、自主的な活動、そして息抜きと、意味がある時間の連続です。当然充実しています。しかしそれらは半ば強制されてのものでありますから、その「強制」（言葉は悪いですが）がはずれると、同じようにはできないのです。「強制」のない「非日常」である長期休暇に充実感がないとしたら、それは日常が充実していることの裏返しとも言えます。そう考えると「充実していなければいけない」とまでは言えません。だって「休み」なのですから。（3年生の人は「『である』価値」についての評論文を学習しましたね。）

とはいえ、みなさんに、長期休暇すべてでだらだらされたらたまりません。目標を持って高校生を選んだことで仕事を免除されているのです。みなさん自身も高い志があるのですから、だらだらな自分は許せないでしょう。

そこでまず、「3点固定」を勧めます。

起床時刻、勉強開始時刻、就寝時刻については毎日同じ時刻とするのです。特に起床時間は大事です。早起きは意欲の表れ。早朝にさっと起きればその日の勝者になったようなものです。また早起きして悪事をなす人はいません。「朝は金の時間」です。勉強時間については例えば8時と15時と20時は必ず机に向かって、というように決めましょう。生活がきちんとしていると精神的にも体力的にも健康でいられますよ。

もう一つは先ほどと矛盾するようですが「非日常」であるこの時期にしかできない勉強を提案します。

## 例1. 苦手科目の征服

どこからわからなくなったかを調べる。例えば英語が苦手な人は中学の教科書を最初から読み返してみて、「中学1年生の2学期、Lesson7」が読めてない、とわかったら、そこから復習する。数学が苦手な人も同じ。「三角関数の加法定理で躓いた」とわかったら、そこだけを集中的に解いてみる。数字を見るだけでじんましんが出そうな人は、恐れずに小学校の教科書から読み返してみる。それができるのが今。

## 例2. 得意科目の制覇

どっぷりつかると。例えば古典が好きな人は3日間、枕草子を読み続ける。食事と睡眠以外は一切せず、ひたすら読みふける。英語が得意な人は3日間、英語以外は何もしない。会話も思考も娯楽もラインもすべて英語のみ。数学で、という人は20年分のセンター試験の問題を3日間ですべて解く。という具合に浸りきる。

## 例3. 完璧な生活をする

高校生（受験生）にとって「理想的な休日」とはどういうものか考え、「理想の1日」の計画（時間割）を立て、その通りに実行してみる。1分1秒の妥協も許さない。実行できたら誰に褒めてもらうこともなく、自分へのご褒美を実行し一人で充実感に浸る。

夏の課題をやって、部活動やオープンキャンパスに参加するのはもちろんですが、今年は自分が生涯にわたって誇れるような夏休みにしてみませんか。

#### 《当面の進路行事（一部既報）》

7/14（水）～20（火）保護者懇談会

21（水）終業集会

26（月）夏季休業 3年生夏期補習（～7/30）

28（水）3年生 就職面接講習会

30（金）31（土）3年生 第2回全統共通テスト模試

8/ 2（月）6（金）3年生学習会

20（金）就職推薦校内選考会

21（土）3年生 第2回全統記述模試

23（月）始業集会 課題テスト

\*コロナ感染予防の観点から、この夏休み中は「監督者のいない登校は禁止」となります。

「自身の都合で登校して、校内で自習して帰宅する」ということはできません。校内での活動は、自学自習も含めて、必ず職員の監督・許可のもとで（補習や部活動のように）行ってください。

#### 《雑感》

自分がクラス担任のとき、クラスの生徒に「担任からの3つの宿題」を出していた。

- 14時間勉強する日を1日つくる。
- 24時間スマホに触らない日を1日つくる。
- 家族の夕食を買い物から後片付けまで、すべて自分一人でやる日を1日つくる。

というもので、保護者懇談で保護者の前で実行日をいつにするか宣言してもらい、休み明けに感想文を出してもらった。実行した生徒の感想を読むのが楽しかった。

一方、「学生（高校生）の夏休みにしかできないことをやってはどうか」という呼びかけに応えて、実際に行動したことを報告してくれた生徒は少なくない。

- 朝自転車で家を出て、日が暮れるまでこぎ続け、野宿して翌日同じルートを帰ってきた。
- 友達4人でMドーナツに行き、全商品を食べ尽くした。しばらく甘いものは見なくなかった。
- 3日間完徹した。鼻血が出た。

私自身も少しはある。

- 小学生の時、本屋で、ある漫画（31巻）を朝から夕方まで立ち読みで読み切った。
- 高校生の時、ある英語の問題集の20日間コースを10日でやりきった。
- 大学生の時、突然思い立って北海道へ行った。12日ほどの旅になった。
- 就職した年、あるアニメを全巻レンタルビデオで借りて、一晚（14時間）で見た。

どれも計画して実行したものではない。が、そのせいか今でも鮮明に記憶に残っている。

社会人になると自分が自由に使える時間は意外に少ない。長期間となるとなおさらだ。きちんとした毎日をおくるのが大切なのももちろんだが、普段出来ないこともしてみしてほしい。「あの夏はこれをしたんだ」という思い出に残る夏休みになるといいなと思う。無茶を勧めるわけではないが、「なんとなく終わってしまった夏休み」は卒業しよう。（ただしコロナ禍であることを忘れるな）