

努力 = 夢中になってやり続けること

水泳の池江璃花子選手が、4月4日に行われた五輪代表選考会を兼ねた日本選手権の女子100メートルバタフライで優勝し、東京五輪出場を内定させました。レース後のインタビューで「苦しくてもしんどくても努力は報われるんだなと思いました」と涙ながらに語っていたのが印象的でした。

一方で、この「努力は報われる」という言葉に対して、「努力は必ず報われる。スポーツの世界でもよく聞く言葉だ。そんなニュースを目にすると僕自身も勇気をもらったりする。しかし、勝者＝報われるという考えだと大半の人の努力が報われていないことになる。正しい努力とは一体何なのか」とアスリートならではの思いをつづった陸上選手もいます。

先号で「努力は夢中に勝てない」と書きましたが、「努力しなくていい」わけではありません。自分が努力していると感じないくらい熱中していることが大切なのです。その上での「努力」という言葉です。実際、「努力をすれば、全ての人がオリンピック選手になれる」、「努力をすれば、みんなが金メダルを取れる」、そんなことはありません。オリンピックに出られるのも、メダルが取れるのも、限られた少数の人だけです。

では、「努力は必ず報われる」とは、どういう意味なのでしょう。「努力は必ず報われる」と日ごろから信じていることが大切で、そう実感できる体験を誰もがしてきているはず。決して特別な才能の持ち主だけのものではありません。子どもの頃を思い出してみてください。自転車に乗れるようになった、逆上がりができるようになったというのもその一つで、些細なことでも夢中で取り組んだことでできるようになったことをたくさん経験してきたはず。そして、それは一日で成し遂げられたことではありません。毎日コツコツと続けてきた結果です。米プロバスケットボールNBAラプターズでプレーする渡辺雄太選手が4月19日に、本契約を獲得しました。それまでは下部リーグであるGリーグとNBAを行き来する「ツーウェー契約」でNBAでの出場数にも制限のかかるものでしたが、これで常時NBAの試合に出場が可能となりました。その時のインタビューで「自分がやり続けた結果だ」と話しています。

進路実現のため、「高い志とチャレンジ精神」をもち、「努力は報われる」と信じ、夢中になって「やり続けて」ください。
(文責 堀)

3年の窓 最終学年の始まりに…

昨年度の終わりの学年集会で、春休みに受験勉強を始める重要性について話をしたことを覚えていますか？ここでは皆さんの春休みにおける学習習慣を振り返って、難関大合格者のデータと比べてみましょう。

各項目で、自己評価(○△×)をつけてみましょう。またその評価を踏まえて、反省や今後1か月の取り組み目標などを自由に記入しましょう。

学習時間を確保できていたか

自己評価	反省・今後の目標

<参考データ>

難関大合格者の半数以上が確保していた自主学習時間

平日：2時間以上 休日：4時間以上

計画や目標を決めて学習していたか

自己評価	反省・今後の目標

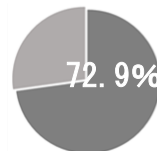
<参考データ>

難関大合格者の6割以上が計画や目標を決めて学習していると答えた！

学習開始時間を固定していたか

自己評価	反省・今後の目標

<参考データ>



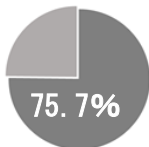
学習開始時間を決定していた成績◎の割合

優先順位を決めて取り組んでいたか

自己評価	反省・今後の目標

<参考データ>

優先順位を決めて学習していた成績◎の割合



いかがでしたか？難関大を目指していないから大丈夫？大丈夫ではありません。難関大を目指して合格した人は目標を実現できた人だと思います。ぜひ参考にしてこの一年間を後悔しないようにしましょう

(文責：渡辺完)

「難関大学合格者」のデータは、2020年度入試における合格者の、スタディーサポート3年生第1回の平均回答率。

『2年の窓』

Q.富士山に登った人はどんな人？

A. _____.

あ～あの話！とピンとききましたか？昨年末、オンラインの集会で教務主任の田並先生がしてくださったあのお話です。富士山に登った人…それは、まず「富士山に登ろうと思った人」でしたね。あまりにも当たり前の答えに思えるのですが、確かに“どんなに山が好きでも、どんなに体力に自信があっても、「登ろう」と決心しなければ始まらない。”話を聞きながら、自分で決めることって大事ななあと思いました。

ところで、何かをしようと決心するときに「自信」は必要でしょうか。やりたいことはあるけど、できるかわからないから…失敗したらどうしよう…。そんな不安や自信のなさを理由に、やらずに諦めるのはもったいないです。挑戦する前と後では、自分の中にある可能性の幅がグンと広がっているはず。進路についても、早めに自分で自分の限界を決めずに、大きな夢をもってほしいと思います。

そして、「まだやりたいことや夢なんてないなあ…」という人もいるかもしれません。2年生は探究ゼミの学習や学部学科講話、卒業生と語る会など、自分の視野を広げる機会がたくさんあります。（もちろん、学校の外にもたくさんあります。）ちょっとアンテナを広げてみましょう。それから、夢が見つかったときのために、できる準備はしていきましょう。（文責：今村）

『1年の窓』

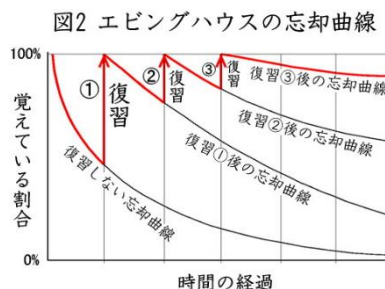
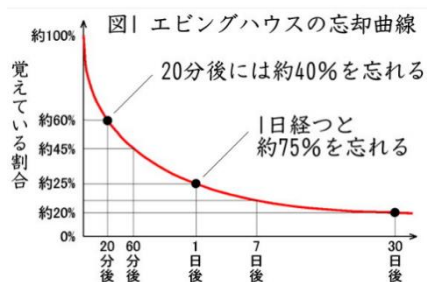
どうせ勉強するならラクをしよう！

入学して、早2週間が経ちました。クラスや部活や授業には慣れましたか。高校生活はこれから、どんどん楽しくなっていきます。さて、授業もさっそく始まりました。授業はどうですか？まだ、中学校の内容に近いものを行っている科目もありますが、これから徐々に難しくなっていきます。「勉強が苦手になってしまったらどうしよう」「どんどんわからなくなってしまったらどうしよう」なんて不安な声が聞こえてきそうです。そうならないためにどうしたらいいんでしょうか！ここで2つのことを大切にしてほしいと思います。

1つめは、授業をしっかりと受ける！ということです。塾でやればいいや、テスト前に教えてもらおうと安易な考えを持ち、ボーッと授業を受けたり、ましてや寝ていたり…。それはまったくもったいないです。どんな自学よりも授業に勝る効率的な勉強はないと思います。万全な体調で授業はしっかりと受けてもらいたいと思います。

2つめは、復習をしっかりと行うことです。下の図をみたことがありますか？これは忘却曲線と言って、人間の忘れ方を時間軸に沿ってグラフにしたものです。左の図は復習をしなかった場合、右の図は復習をした場合です。ここで気づいてほしいことは、復習を行うことで、忘れ方が緩やかになることです。それも一回目の復習よりも、二回目や三回目の復習の方が忘れにくくなっています。だから、復習を何度も行うことが知識を貯えるために必要なんです。

授業をしっかりと受け、復習を何度も行う。一見大変そうに思えますが、実はこれこそが勉強を苦手にしたくないための一番ラクな方法なんです。ここでいうラクとは、受験勉強がラクになるということです。ぜひ、3年後の自分を見据えた勉強に取り組んでください。（文責：後藤佑）



国公立大学の合格実績

昨年度の国公立大学における現役生の合格者数は、卒業生180名に対して39名で全体の21.7%でした。ここ数年14～15%で推移していましたが、受験生の5人に1人が国公立大学に合格しています。

コロナ禍の厳しい環境の中で、しっかり準備をして受験勉強に取り組んできた結果だと考えています。皆さんも、進路実現のために高い目標を持ち、それを実現するために何をしなければならぬか、どうしないといけないかを考え、計画的に学習を進めてください。「じゃあ明日から」ではなく、今日からスタートです。