

# 来めきわめで一筋に

兵庫県立柏原高等学校  
第77回生 第3学年  
学年通信 No.11  
令和6年12月23日発行

## 今、後輩に見せるべき先輩の姿とは ～あなたはどんな姿だと思いますか？～

人の真価が問われる場面は大きく分けて2つあると思います。1つ目は、全日本女子バレーボール元監督の柳本晶一氏の講演から、人生には『負け・負け・負け・負け』も、『勝ち・勝ち・勝ち・勝ち』もない。ただし負けが続いてしまった時に、どう我慢して最後まで努力できるか。勝ちが続いた時は、驕らず油断せず謙虚で地道に。苦しい時や、物事が予想以上に上手く行き過ぎた時に現れるのが、良くも悪くもその人の人間性であり、持っている真価と言えるでしょう。

2つ目は、応援されるべき時に応援してもらえ、祝福されるべき時に祝福してもらえ、悲しまれるべき時に悲しんでもらえ。部活動を3年間頑張ってきた人、生徒会活動を頑張った人、学校行事などクラス活動を頑張ってきた人、地域の活動で頑張った人など、その活動の中で得られた評価や信頼は確かなもので、それをみなさんには高校生活の最後まで大切にしたいと思えます。取り組みの中で一定の成果を出したり、周囲から信頼を得るのにかけた膨大な時間に対して、それが失われるのはたった一つのことが原因であったり、一瞬であったりします。

授業、部活動、文化発表会、体育大会、修学旅行と、色々あった高校生活も、間もなく終わりを迎えようとしています。是非とも多くの方々に祝福していただけて、後輩たちの見本となる卒業式にしていきたいと思います。

皆さんに、「卒業を前に、今、後輩に見せるべき姿とは？」と題して、この学年通信の原稿をお願いしました。いくつかを紹介します。(多くの方が協力してくれました。ありがとうございました。)

〈一原 直之〉

私は後輩に、あることや物に対して、ひた向きに努力する姿を見せるべきだと思います。自分の力を伸ばす高めるために、あるいは、ある目標の達成に向かって、自分の欲にも打ち勝って、それを頑張れる人はめっちゃくちゃカッコイイのだと知りました。今まさに、受験シーズンも山場なものもあり、みんなすごく勉強しています。しんどくて、弱音を吐いたり、弱気になったりする人もたくさんいます。それでも、一生懸命勉強に取り組むみんながもうカッコ良くて仕方ありません。それに感化されて、私も今、自分に必要なことを考え「一緒に頑張りたい！」と思っています。だから、後輩たちには何かに直向きに頑張れる人の姿。特に、今の受験生を見て、少しでも影響を受けてもらいたいと強く考えます。(A.R)

「声をかけなくても背中で見せる人に!!!」目標に向けて一生懸命取り組んでいる姿、友達と励まし合いながら次へと進んでいく姿を後輩に見せるべきだと思います。(Y. Y)

やらずに後悔よりやって後悔。のちのちいい思い出だったと振り返れるのも楽しい。(H. K)

受験の辛さを友達と乗り越えようとする姿です。受験は団体戦とよく言われてきました、支え合うことの大切さを伝えられたらと思います。(K)

しんどくて辛いことがたくさんあったけど、友達が悩みを消してくれて、すごく救われました。自分もそんな存在になりたいです。(R)勉強に対してはネガティブなイメージを持つ人が多いけど、そんな中で勉強を頑張って夢を叶えた姿(第一志望に合格した姿)を見れば自分も頑張ろうと思う人が増えると思う。

部活動は続けてください。私は部活動での練習を諦めずに続けてきました。とても練習はしんどかったですが最後までやり遂げることが出来ました。部活は勉強と同じだと思います。しんどくなったら仲間がいます。分からなかったら仲間や先輩、先生に頼ってください。どんなことでも受け止めます。(M)

先生に感謝を忘れない姿を見せることが大事だと思います。

## 共通テスト対策演習を実施しています！ ～94名が参加～

期末考査後、午前中授業の放課後を利用して2週間にわたり共通テスト対策演習を実施しています。本番さながらの緊張感の中、受験に向かう気持ちが日に日に高まっていることが感じられます。演習と復習をバランスよく行うことで、培った力を本番でも発揮することを期待しています。



## <勝負脳>の鍛え方 (講談社現代新書 林成之著) より

こんな人は必見です。●緊張すると実力が出せない(集中できない) ●不利になるとすぐあきらめる

### その1 脳の疲労は勝負の大敵

どうも気分が乗らない、何をするのも億劫だ、考えて行動するのが面倒だ、この競り合いは勝てる気がしない、など否定的な言葉が浮かぶのは、すべて脳の疲労症状です。いろいろなストレスを抱えていたり、悩み事があったりすると脳は疲労を覚えます。

#### <脳の疲労をとる方法とは>

- ① てきぱきと1日の勉強や目標を達成する行動パターンをつくること  
(勉強をやり残したり、疑問を先送りすると脳にストレスを抱えることになる)
- ② 疲れない姿勢を意識すること  
(いつでも真上に飛び上がれるような姿勢を意識すると疲れにくい)  
イスに腰掛けるときは、素早くまっすぐ上に立ち上がれる姿勢  
……試しにやってみてください。

### その2 緊張しすぎたときの対処法

勝負どころで緊張することは間違いではありません。むしろ緊張しなくては勝負に勝てません。  
問題は、神経の興奮を保ったまま、その弊害をどう抑えるかです。

#### <その方法とは>

- ① 呼吸法を活用する  
息をできるだけ長く吐き出しながら、腹筋を締めるのです。
- ② 笑顔を鍛えよ  
笑顔をつくることをすすめます。人間は笑顔のまま緊張することは非常に難しいのです。  
朝、歯を磨くときに鏡に向かってすばらしい笑顔がつけられるように練習すると良い。
- ③ 結果を意識しない  
結果を意識するのではなく、それを達成するために必要な技、作戦に気持ちを集中させる。

## 1月の予定

1	水	元日
2	木	
3	金	
4	土	学習室・図書室開きます
5	日	学習室・図書室開きます
6	月	共通テスト直前練習会①
7	火	共通テスト直前練習会②
8	水	大掃除・始業式・共通テスト直前説明会・LHR
9	木	通常授業 16日(木)まで
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	※成人の日
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	3年生 午前中授業 24日(金)まで
18	土	共通テスト①
19	日	共通テスト②
20	月	共通テスト自己採点
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	3年集会・大掃除(ワックスがけ)・LHR
25	土	1/25~1/26 三者面談 ※国公立大学出願校について
26	日	
27	月	※自由登校(1/27~2/27)
28	火	
29	水	1/27~2/22 国公立大学・私立大学対策指導、面接・小論文指導(随時)
30	木	
31	金	

※1/27(月)~2/5(水) 国公立大学出願

※2/27(木) 卒業式予行, 表彰伝達式

※2/28(金) 卒業式

## ●1月6日(月), 7(火)共通テスト直前練習会について

- ・共通テストの時間割と同じ科目順に、実施します！
- ・共通テストを想定し、筆記用具・時計など、持ち物の確認をする。
- ・12月期末考査後放課後に実施した共テ演習会と同じ座席に着席する。

- ・待機時間がある人は、学習室・図書室・渡り廊下で静かに自習をする。
- ・受験終了後、自宅で自己採点をし、8日(水)に自己採点用紙を提出する。

### 1/6(月)

○地理歴史・公民	2科目受験	9:30~11:40
	1科目受験	10:40~11:40
○国語		13:00~14:30
○英語	【リーディング】	15:20~16:40
	【リスニング】	17:20~18:20

### =1日目の連絡=

- ・**地理歴史・公民** を1科目受験する人は、10:30までは3-2教室で待機する。その後所定の座席に着席し、受験の準備をする。  
また、9:30から受験している人がいるので、登校の際は私語を慎む。
- ・**地理歴史・公民** を2科目受験する人は、第1解答科目と第2解答科目の間の10分間は本番では解答用紙回収の時間であって、休憩時間ではない。席を立たず、その場で待機する。
- ・**受験科目の問題冊子と解答冊子を自分のロッカーの中に入れて帰ること。(持ち帰らないこと!)**

### 1/7(火)

○理科	2科目受験	9:30~11:40
○理科	1科目受験	10:40~11:40
○数学	①	13:00~14:10
○数学	②	15:00~16:10
○情報		17:00~18:00

### =2日目の連絡=

- ・**理科** を1科目受験する人は、10:30までは3-2教室で待機する。その後所定の座席に着席し、受験の準備をする。  
また、9:30から受験している人がいるので、登校の際は私語を慎む。
- ・**理科** を2科目受験する人は、第1解答科目と第2解答科目の間の10分間は、本番では解答用紙回収の時間であって、休憩時間ではない。席を立たず、その場で待機する。

## 朝日新聞 声 12月3日(火) 鹿児島県 19歳大学生

### 憧れた一人暮らし 半年が経ち

今春、大学に入学し、親元を離れて一人暮らしを始めた。小学生のころから、あれこれ親から口出しをされる実家での生活に息苦しさを感じて、よく反抗的な態度をとっていた。そんな私にとって、自由に過ごせる一人暮らしは受験勉強の一つのモチベーションですらあった。そうして始まった憧れの新生活は、想像と大きく違っていた。

特に大変なのが食事作りだ。料理の経験がなかったので作ること自体に苦労した上、事前の買い物、食後の片付けなど、やることが山ほどある。他にも、掃除やゴミ出しなど、実際にやってみると思っていた以上に手がかかり、驚くことは多い。実家では家事を手伝っていなかったから、どれだけ自分勝手に生活して両親に迷惑をかけてきたか、そして甘えてきたかを実感した。

先月、居酒屋バイトででた給料で家族を食事に連れて行った。両親はとても嬉しそうな顔をしていて、私も嬉しくなった。これまで与えてもらったことからすると、とても小さなことだが、少しずつ感謝を伝えていきたい。一人暮らしを通して家族を大事にするという言葉の意味が少しだけわかった気がした。