

136期学年通信 第9号

令和3年9月10日発行



理想の光明

(いそりのひかり)

2学年の先生方より ～過ぎゆく夏に～



夏休みが終わり新学期を迎えました。秋の気配が漂う中、13日(月)からはI期期末考査が始まります。過ぎゆく夏を惜しみつつ、実りの秋を迎えるために頑張りましょう!!「集中力」を高めて、まずは期末考査を乗り切ってください!!

さて、2学年の先生方は、一体どんな「夏」を過ごしたのでしょうか。また、「集中力」を高めるためにはどうしたらよいかについてもうかがってみました。ぜひ、参考にしてみてください。

★5組担任・学年主任 渡部 正一 先生

この夏、あまり時間を無駄にせず過ごせたように思う。背景に1月に体調を崩した反省もある。特に何かやったわけではない。日常をきちんと組み立てようとはした。その時が来たら、高校1年から毎年時間割を組んで生活しようと考えている。国語で漢検1級、数学は数検1級、音楽ではギター演奏習得が目標だ。

呼吸器が弱い(既往症:気胸と気管支喘息)。コロナは怖い。自衛しかない。定期的に走った。夏休みで200kmくらい。男子校時代(学年10クラス1200人)にはロードレース大会で三十番台に入るくらいだった。今は1500m走で5分を切るのも怪しい。目標は、「本州縦断・青森～下関1550キロフットレース」。

英語ディベート大会。夏休みも終わりがけた頃会津学鳳高校の元同僚から声が掛かった。早速コーリー先生と相談し、イングリッシュクラブ・同好会メンバーなど参加者を募集し、ASA KAから2チーム出場を予定している。118期の同好会結成時を偲ぶと感慨深い。

家族。母、姉、次女が緊急事態宣言発出地域在住。娘は2回ワクチン接種し、PCR検査陰性だから帰省したいと言ったが、諭した。何かあってからでは遅い。迷惑は掛けられぬ。母に全く親孝行していない自分に愕然とする。父は40年ほど前に他界している。コロナよ、去れ!

集中力を高めるコツは、目標を立てる。具体的に明確に(いつ、何を)。大目標のために、中期目標(2～3ヶ月)、短期目標(1週間)で、こまめにチェックする。復習をして、計画は常に調整、微調整をしながら努力する。努力は小ステップに分ける。

★1組担任 古山 久美子 先生

例年なら海外旅行に行く夏。次は暑い国に行きたいな。

集中するためにも気持ちを切り替え、挑戦する夏に。1つは、水泳。夏休み中、ほぼ毎日1時間泳ぎ気力と体力を強化しました。2つ目は、逆転バラン。三点倒立ができるようになりたくて、毎日転がりました。三点倒立は、この夏できるようになったので、今は倒立頑張っていますよ:-)

★2組担任 梅野 美香 先生

新しい趣味の開拓をして過ごした夏休み。今までの私の趣味は吹奏楽!社会人バンドでサックスを吹いていました。コロナ禍で吹奏楽はお休み中。その代わりに、ピアノとウクレレ、刺繍に刺し子。やりたいことが多すぎて飽和状態。おかげでドラクエのロト三部作をこの夏全部やり直すという目標は達成できず。

集中力を高めるには、自分に上手にご褒美を与えることです。ご褒美は、まずはやることをやっから。これが終わったら、『鬼滅の刃』を一巻読もう!そのために頑張る!みたいな感じ。

★3組担任 小林 幸大 先生

五輪サッカー準決勝、日本対スペインの翌朝。宿泊していた東京のホテルのエレベーターで、偶然スペイン人と遭遇。「スペイン、おめでとう」のニュアンスを伝えたら、「日本も、まあまあやるじゃないか」的な表情と雰囲気を出され、余計に悔しくなりました。(咄嗟にスペイン語が出ず、思わず英語で喋った自分にも残念!)

★4組担任 河口 昭一 先生

この夏は、感染防止対策をとりながら、体調管理に注意して健康的に過ごしました。天気が気になって、一日何回も天気予報を確認していました。

「集中力」に関しては、次のことが大切です。

規則正しい生活を送っていますか。睡眠時間は適切ですか。適度に休憩をとっていますか。オンとオフ(授業と休み時間など)の切り替えはできていますか。一つのことに集中していますか。

★6組担任 南 孝栄 先生

今年の夏休みは、家と学校の往復がほとんどでした。外出したのは、食材の買い物に出かけた程度でした。自分なりに、「stay home」を実践できたと思います。

自分にとって困難な仕事は早朝に行い、その後でコーヒーを飲み、リラックスしてから次のことを行うようにすると、集中力が持続します。

そして、何よりも毎朝、古山先生から頂いたメダカに餌をあげることが癒しになっています。

★7組担任 千葉 惇 先生

夏休みは、家族でひたすらアンパンマンを観ました。カレーパンマンは、兄貴肌でなかなかカッコいい。推し。

集中力を持続させるコツは、人それぞれ違うので、「いろいろ試して自分に合う方法を探す」のがいいですよ。朝一でやる、帰ってすぐやる、友達同士勉強時間を報告し合ってライバル視しながらやるなど。

私は、高校時代、「2時間ごとに別の場所で勉強する」ことを始めたら、一日10時間勉強できました(朝家、午前学校、午後図書館、帰り喫茶店、夜家)。

★副担任 阿部 健太郎 先生

「今年の夏は海外に行けるかな」と期待して、島旅を計画していましたが、県外にすら出ることも叶わず。そこで、猫を2匹飼い始めました。猫どころか、ペットのいる生活は初めてですが、少しずつ慣れていきたいです。

継続力は、小さなことでも毎日続けることからついてくるものだと思うので、まずは毎日のトイレ掃除を頑張ります。

★副担任 簡内 佳菜 先生

今年の夏は、とにかく家の片付けをしました。今まで無秩序に仕舞い込んでいた授業の資料やノート、ファイル等々、すべてをいったん出して整理し直し、本棚も追加して並べ替えたところ、部屋の中も私の気分もすっきりしました。

その後は仕事も集中してできたので、環境を整える&変えるというのは有効なのかもしれません。

今後の予定

9月

11日(土) 創立記念日・土曜開放
13日(月)～16日(木)

I期期末考査

16日(木)～教育実習後期
18日(土) 紫正会
22日(水) ①②③④⑦探探
25日(土) 2年生学部学科探究
29日(水) 45分授業
30日(木) 坪倉ゼミ

10月

2日(土) 土曜開放
7日(木) ①②⑤⑥⑦探探
8日(金) 45分授業
9日(土) 土曜開放
13日(水)～27日(水) 面接旬間
16日(土) 駿台模試
21日(木) 坪倉ゼミ
23日(土) 紫正会
28日(木) 45分授業
30日(土) 2年生大学模擬授業・保護者会



ある時間、 待ってみてください

今年の夏休みの国語の課題の一つに、読書があった。指定した小説は、中島敦の『名人伝』と、芥川龍之介の『鼻』であった。そして、評論文にも触れて欲しいと選んだのが、大江健三郎の『ある時間、待ってみてください』と、岸政彦の『自分を差し出す』の二つである。

この二つの評論文を果たして読んでくれたであろうか。どちらも評論文と言うよりは、随筆に近い感じである。

人生は、なかなか自分の思い通りにはいかないものだ。一生懸命努力しても報われないことも多いし、人間関係につまずくこともある。私達には、いつだって挫折や壁がつきまとう。

そんな逆境の中にあっても、「自分を差し出す」勇気があるか。自分の人生は、自分で切り開くのだ。一刻もはやく成果を出したい、問題を解決したいと焦る気持ちをグッとこらえて、「ある時間、待つ」。

大丈夫。その待った時間には、必ず意味がある。勇気を持って前へ進もう。