一進路部诵信—

新宿通信

令和4年11月29日

東京都立新宿高等学校 進路指導部

- 3年生の過ごし方について
- 赤本ルール
- 分野別模擬授業
- 期末考査 迫る

等々

正のリズムと負のリズム

N0.80

公民科 長谷川 聡

受験生の皆さん、そして受験を目指す1・2年生の皆さんに向けて、昔話になりますが、自らの受験期を思い出しながら書いてみます。笑って読んでください。私がセンター試験(現:共通テスト)を受験したのは、二十数年前になります。当時、愛知県にある私立高校に通っていた私は、実力よりだいぶランクの高い地元の国立大学への現役合格を夢見ていました。高3になってから直前の模擬試験まで志望校のA判定をもらったことは一度もなく、毎日不安で変な汗をかく中、私を支えたのは負けん気の強さと、「現役生は受験前日まで伸び続ける」という、どなたかから頂いた名言だけでした。

そのような中、私自身が学力の伸びを実感したのは12月に入ってからのことでした。この頃、ちょっとした自らの学習リズムを掴み、ものにしつつありました。大きく深呼吸をし、ストレッチをしてから、志望校に合格後の大学生活をイメージする。今で言うと「マインドフルネス」になるのかもしれません。さらに吐く息を大きく・長くし、好きなバッハの曲をイメージしました。するとスイッチが切り替わり、特に午前中に取り組んだ暗記科目は驚くほど定着していることを実感しました。この体験は「きっと今自分の学力が高まっている」との自信へとつながりました。

迎えたセンター当日。隣の受験生Aさん(全然知らない他校生)が、非常に神経質なことから私にとってのトラブルは始まりました。彼は、(おそらく解けない問題がでてくると)シャープペンの芯を複数回出しては折り、頭をかきむしり、貧乏ゆすりをめっちゃしました。「サイレントあー」もありました(声にならない、ため息のような「あー」という音が何度も。伝わりますでしょうか)。Aさんはどうやら英語と理数系科目がとても苦手なようでした。

この音に私は2日間、苦しめられ続けることになりました。12月の受験直前になんとなく掴んだ自らの学習リズム――これを正のリズムだとすれば、Aさんの刻むリズムは間違いなく負のリズムでした。1日目、Aさんの負のリズムは英語の時間に発揮されました。果てしなく続く長文読解。内容に没頭したい私をよそに、白旗を上げたAさんは貧乏ゆすりと「サイレントあー」で無差別攻撃を仕掛けてきます。全く頭に入りません。焦り、手汗をズボンで拭きます。読むことに集中しようとの思いばかりが先行し、私のリズムは完全に負のリズムに同調してしまいました。惨憺たる得点となり、絶望のまま1日目を終えます。

試験終了後、参考書を開く余裕もなく、自分のリズムを取り戻すための対策を始めます。自分のスイッチを入れるためにはどうすべきか考え、「これまで頼ってきた正のリズムに自らを浸すこと」だけを考えました。迎えた2日目の理科の時間。Aさんの負のリズムが始まる前に、一度手をとめ、大きく深呼吸をし、ルーティーンをこなします。私の頭の中ではバッハの荘厳な音楽が静かに、でも温かく鳴り響き、Aさんどころか周りの受験生がページをめくる音すら聞こえなくなっていきました。こうして自らを取り戻してスイッチを入れた私の前には、彼の貧乏ゆすりは弦楽器の刻む軽快なリズムでしかなく、「サイレントあー」は、聴衆の感嘆のため息でしかありませんでした。ついに2日目の日程では勝利し、

志望校への道を開いたのです。試験終了後、「Aさんに勝った」と当時の私が思ったのはあまりに浅はかな理解でした。「ここ一番で集中できない」という弱い自分に打ち克った瞬間だったのです。

以上の体験談は受験生の背中を押すような話ではなかったかもしれませんが、皆さんが受験当日、さまざまなプレッシャーや障壁に打ち克って自らのパフォーマンスを最大限に発揮できることを願います。自らのルーティーンを大切にし、正のリズムを刻むこと。集中が途切れそうになった時に一つの方法として思い出してもらえれば幸いです。

○3年生の過ごし方について

出願校を決めるのに役立つさまざまなデータ冊子が送られてきました。例えば次のようなデータが載っています。活用してください。

- ・昨年の大学学部学科ごとの合否度数分布
- 併願データ
- 合格最低点、平均点
- 入試日カレンダー

3年生は大学入学共通テスト「確認はがき」の 確認も終わり、あとは「受験票」の到着を待つば かり。いよいよ受験当日が近づいてきた感覚を強 く持っていることでしょう。

授業では演習が増えてきたかと思いますが、毎 回の見直し、復習にしっかり時間を取りましょう。 演習は解いただけでは効果が期待できません。

皆さんができる大学入学共通テスト対応を挙げておきます。受験票に試験会場が載っています。 冬休み中に、行き方を調べたり下見に行ったりすることをおすすめします。また、冬休み中、どうしても起きる時間が遅くなって生活のリズムが崩れがちです。しかし、テスト当日は早朝から頭がしっかり働く状態でなくてはいけません。生活リズムを戻すには最低でも1週間以上かかります。 冬休み中も規則正しい生活を保ち、朝から勉強できる体を整えましょう。受験成功への第一歩目は体力です。冬休み中も、体調管理に気を配ってください。

○赤本ルール いったん返却を!

現在、赤本や青本を借りている人は、<u>12月の</u> 期末考査が始まるまでに一度返却して下さい。特 に長期間借りたままになっている人は確実に返却 してください。考査期間中に返却の確認をします。

試験終了後に再び借りられますが、12月以降、貸出期間は1泊2日が原則です。受験の追い込みの時期ですから、いろいろな人が借りたいと思って待っています。借りたら、なるべく早く返すようにしましょう。

赤本は、進路指導資料室、通称「赤本部屋」に もたくさんあります。こちらも貸し出し可能です (ただし、最新版を除く)。貸出簿に記入して借 りてください。

室内には大学毎の資料も置いてあります。こちらは持ち出し禁止ですが、閲覧は可能です。3年生だけでなく、2年生も1年生も自由に見ることができます。

借りたら書き込みなどをせず、きれいに使うの は当然のことです。ルールやマナーを守って使い ましょう。

○分野別模擬授業(2年)

2学期中間考査の最終日10月21日(金)に、 大学の先生方を講師にお迎えして「分野別模擬授業」が2年生を対象に行われました(一部オンライン)。以下にまとめた大学・分野の専門性の高い講義の中から、各自の希望に沿って受講しました。高校の授業とは違う雰囲気を持つ大学の講義を実感したり、進路を検討していく上でのよい刺激になった時間でした。

大学	分野	主な内容
電気通信大学	情報理工	スパコンと脳
慶應義塾大学	経済	データと経済学
慶應義塾大学	医	医学部のホント
東京都立大学	看護	地域·在宅看護

早稲田大学	文	日本語再入門
東京学芸大学	教育	教育課題
東京外国語大学	国際	日本語を見直す
東京薬科大学	薬	薬剤耐性菌
東京大学	理	X線天文学
東京大学	農	次世代栄養学
東京工業大学	エ	生分解性プラスチック
一橋大学	法	法学の広がり

○期末考査 迫る

12月に入るとすぐに期末考査が始まります。 3年生は今回が高校生活最後の考査です。気持ち の上ではどうしても受験勉強が気になるところか と思いますが、最終成績を左右する重要な考査で すので、しっかり準備してください。

1・2年生は来年3月にもう一度考査がありますが、不得意科目やもっと得点を伸ばしたい科目があるなら、今回の考査から意識的に対策を立てていきましょう。前回の考査から期間が短いので、少し丁寧に復習することで大きな成果につながりやすいですよ。



○受験 0 期

受験に向けて早いスタートを!

3年生の一年間に先立って、2年生の秋冬からの時期を「受験0期」と呼びます。2年生は、部活や学校行事の中心となって忙しい毎日ですが、その中でいかに時間を有効活用し、すべきことを精選して取り組んでいくかが重要です。何より、少しの努力でも構わないので、日々の生活の中で受験に向けた意識を持ち、より早く取り組み始めることが効果的です。

具体的にすべきことは、まずは自身の学習状況の見直しです。毎日の予習・復習はしっかりできていますか。授業には集中できていますか。できていないとすれば、それは生活リズムを見直すべきかもしれません。そして、各教科の模擬試験や考査の得点をもとに、自身の目標とする点数と現在の自分の点数とを比べてみましょう。苦手科目は、1年の教材に戻って基礎を復習してもよいでしょう。まずは自分に必要なことを客観的に捉え直し、具体的な学習方法については各教科担当の先生にも相談してみましょう。

【今後の予定】

- 2 学期期末考査(3 年) 12/1(木)
- 2 学期期末考査 12/2(金)~7(水)
- 〇修学旅行 $(2 \oplus)$ $12/15(\pi) \sim 17(\pm)$
- ○共通テストシミュレーション (3年)

12/21(水) • 22(木)

- ○合唱コンクール (1・2年) 12/22(木)
- ○終業式 12/23(金)
- ○始業式・特別考査(1・2年) 1/10(火)
- ○共通テスト (3年) 1/14(土)・15(日)
- ○共通テストリサーチ (3年) 1/16(月)
- ○共通テストチャレンジ (1・2 年) 1/18(水)

キャリア形成における柔軟性の大切さ

國學院大學職員 49回生 広瀬 健一

私は現在、國學院大學の職員として働いています。過去の進路部通信において、大学教員の紹介はありましたが、大学職員の紹介はなかったので、これをきっかけに大学職員という仕事についても知っていただければと思います。

大学は、学生・教員・保護者・卒業生・国・団体・企業など多くのステークホルダー(利害関係者)が関わっていますが、それらステークホルダーを繋ぐ役割を担っているのが大学職員だと考えています。 あまり前面に出る仕事ではないので、認識をされないこともありますが、大学職員がいないと、それぞれのステークホルダーのやり取りが円滑に進まなくなるので、大学における縁の下の力持ちだと思います。

そのように人々を繋ぎ、円滑に物事を進める役割を担う大学職員の仕事は、授業・課外活動、奨学金、就職活動のサポートといった学生向け支援を担う「教学系」の仕事と、一般企業にもある総務・経理・管財・人事といった「管理系」の仕事に大別されます。そして、職員の育成としては、「教学系」と「管理系」の両方を経験させることにより、スペシャリスト(専門家)よりはゼネラリスト(広範囲の知識・能力を持つ人)を養成する傾向があります。この中で、私は、22 年間「教学系」一筋という珍しいキャリアを歩んで、現在は就職活動支援の部署で仕事をしています。

高校生の皆さんにとって大学というと、とりあえず高校を卒業したら行く先という認識の方もいるかと思います。そういう私も高校生の時には何となく進学するという認識で、大学で明確に何をしたいのかは決まっていませんでした。また、高校生の時には、大学職員という仕事をあまり認識はしておらず、大学卒業後20年以上もその仕事をするとは全く考えていませんでした。

そのような中で、なぜ大学職員になったのかというと、大学で就職活動をする段になって、自己分析で自身の学生生活を振り返った際に、勉強・部活と非常に楽しく充実した学生生活を送ることができたと感じるとともに、その学生生活は多くの職員の働きによって生み出されているということに気が付きました。そこで、今度は一人でも多くの学生に楽しく充実した学生生活を送ってもらえるように、大学生活をプロデュースする側の仕事をしてみたいと思い、大学職員を目指しました。

皆さんの中には、将来やりたい仕事が明確には決まっていないという人もいると思います。もちろん、 現時点では明確に決まっていなくても構わないと思いますが、これからの大学生活を通じて何をやりた いのかを探すようにしてください。また、何をやりたいのか探す際には、視野を広げることが大切です。 皆さんが知っている職業というのは、世の中全体の職業のうち、ごく一部だと思います。偉そうにキャ リアの話をしている私も、大学でキャリア支援の仕事をしていても、全ての職業を知っているわけでは

ありません。キャリア形成においては、偶然の出会いもあるので、柔軟性 をもって、視野を広げるようにしてください。

この文章を読んでいただいている皆さんの多くが大学に入学されると思います。是非大学に入学されたら、授業・学生生活の裏側を支えている職員がいるということを頭の片隅に置いてください。そして、それを意識することによって、世の中の一つでも多くの仕事について関心を持っていただければ幸いです。



(同窓会のご協力を得て「先輩からの言葉」を掲載しています。)