【青森県立青森高等学校　進路通信】

白堊はくあ

第３号　令和７年５月８日発行

《進路資料を活用しよう》

４月末に令和７年度『進路資料』が刊行されました。既に全校生徒の皆さんに配布されていますので、目を通した人も多いのではないでしょうか。

この『進路資料』は、この春に卒業した 75 回生の進路状況をはじめとして、最近５年間の入試結果が詳細に掲載されています。他にも主な国公立大学の過去 25 年間にわたる合格状況の推移、最近３年間の大学入試共通テストの自己採点結果など、他では知ることができない青高の進路情報が満載となっています。また、受験結果だけでなく大学受験のしくみについても詳しく解説しており、出願大学決定までの流れや、一般選抜はもちろん学校推薦型選抜（指定校推薦を含む）や総合型選抜といった受験方式の違いを理解するために役立つものになっています。さらに後半の「合格体験記」には、大学合格を勝ち取った先輩たちの努力の軌跡が記されています。

「合格体験記」を読んでみると一人ひとりの弛まぬ努力と強い精神力、そして先生方との厚い信頼関係など、どの生徒も全力で高校３年間を駆け抜けた様子が読み取れて感動を覚えます。きっと読み終えた後には、皆さんにもやる気がみなぎってくる内容になっていますので、勉強の休憩がてら定期的に読むことをオススメします。

大学入試は、毎年のように変化しており、数年前の情報がまったく通用しないほど目まぐるしく多様化しています。常に正しい情報を把握することも、進路目標の達成には必要不可欠です。ＨＲ活動の時間や学年集会などで『進路資料』を活用して内容を確認する機会があると思いますが、生徒の皆さんはもちろん、保護者の方にも『進路資料』をしっかりと熟読していただき、今後の学習や進路決定に役立たせてほしいと思います。

《旧３年担任による進路講話》

本校では毎年、昨年度の卒業担任から新３年生へ向けて、進路志望達成に向けての具体的な取り組みや留意点についてアドバイスする進路講話を開催しています。今年は４月 24 日(木)に開催され、昨年度３学年担任だった太田玲先生（現１学年担任）と阿部佑先生（現１学年担任）が講師を務めてくださいました。

太田先生は、「計画を立てることの重要性」や「志望校へのこだわりを持つこと」について対話形式で話されました。阿部先生は、「学校の授業や課題を大切にすること」や「メンタルを強く持つこと」が重要であると熱く語りました。そして、お二人が共通して話題に挙げていたのは「良いプライドを持つこと」や「人の話を謙虚に受け止め、考えること」の重要性でした。日々の学習については、朝学習の取り組み方やスキマ時間の活用法、睡眠時間の確保など、一日の限られた時間をどう過ごすかが受験の明暗を分けると繰り返し語っていました。

昨年の指導を通じての実際の助言は、３年生にとって新学期早々非常に刺激になったようで、身の引き締まるような感想が聞かれましたのでいくつか紹介します。

◆時間がないことを意識することが大切だと感じた。後回しにしたり、隙間時間の使い方が悪かったりすると部活を引退してからでは間に合わないと痛感した。

◆いかに根拠のあるプライドを作れるかという話が印象に残った。毎日積み重ねた努力のみが良いプライドを形成できる根拠になりうるのだと感じられ、一層勉強に励んでいきたいと思った。

◆受験に対して不安な気持ちを持っていたが、これでは他の受験生と戦うことはできない。不安は自分の努力で消すしかいない。不安な要素が一つもないと思えるまで努力をして初めて自信は沸いてくると感じた。

（裏面へ続く）

◆時間の使い方を見直したい。朝は早めに登校して朝学習して、10 分休みや昼休みなどの隙間時間も無駄にせず使い方を工夫して勉強できる時間を増やしたい。

◆基礎が固まっていないと応用問題が解けないように、普段の生活の基礎が固まっていないと入試に対する覚悟が持てないと分かった。

◆受験に向けて何をすればよいのか、自分に必要なことは分かっているが、行動できないのが現状だと改めて実感し、覚悟や危機感が足りていないと感じた。「受験に偶然はない」ため、志望校に合格するために普段の生活態度や時間の使い方を改めていきたい。

《朝学習の 20 分間の過ごし方》

本校では始業前の 8 時から 8 時 20 分に朝学習を行うことを推奨していますが、みなさんは毎日の朝学習の時間に、どのようなテーマを設定して取り組んでいますか。まさかとは思いますが「学校で設定されているから何となくやっている」や、「8 時には着席していなさいと言われるから」などと、受け身の姿勢になっている人はいませんよね。もしいるとしたら、それは非常にもったいないことです。たかが 20 分の短い時間と侮っていても、週 5 日で 100 分、月 20 日だと 400 分になり、授業に換算すると 50 分授業の 8 コマ分に相当します。8 コマ分の授業は、一ヶ月に行われる 2 単位の授業に使う時間と同じです。まさに「塵も積もれば山となる」ですね。20 分の朝学習の狙いとして、主に下記の三つが挙げられます。

【其の壱：自己管理能力の向上】

まず一つ目の狙いは、自己管理能力を向上させることです。**決められた時間にその場にいて準備が整っているという状態**を指しています。これは当然、社会に出てからも求められる能力であり、もはや最重要といっても過言ではありません。個人事業主として働くにしても、会社員として働くにしても、殆どの場合で営業開始時間が決まっており、同僚や取引先・顧客が存在します。もし、設定された時間や営業開始時間に何度も遅れるようなことや、直前に慌てて来るようなことがあれば、いくら仕事＝勉強ができたとしても、それ以前に人として信用を失ってしまうかもしれません。決められた時間にその場にいて準備が整っていることが当たり前にできる人を目指して、これから時間を意識して過ごしましょう。

【其の弐：時間内での事務処理能力の向上】

次に二つ目の狙いは、時間内での事務処理能力を向上させることです。**決められた時間の中で与えられた課題を解決すること**を指します。朝学習だと 20 分間、授業だと 50 分間という制限時間の中でどれだけ正確に課題を達成できるのか、**緊張感を持って集中する**ことが大切になります。この緊張感を持つという意識ができている人とできていない人では、たとえ同じ時間を過ごしたとしても、その質や濃度が全然違ってきます。この 3 年間の蓄積が結果として、大きな差に繋がるかもしれません。大きなことを成し遂げる人は、小さなことを大切にしている人だと思います。

【其の参：落ち着いた学校生活の確立】

最後の三つ目の狙いは、落ち着いた学校生活の確立をすることです。**朝の始まりが落ち着いていると、その日 1 日を落ち着いて過ごすことができる**割合が高くなります。遅刻ギリギリで教室に駆け込んだとしても、気持ちが落ち着くまでには多少の時間が必要ですし、そのときテキストを開いたとしても頭に入らないこともありますよね。落ち着いているということは、集中して物事に取り組める状況にあるということで、**高い集中力が物事の質を飛躍的に向上**させます。落ち着いた状況で質の高い 1 日を 365 日×3 年間過ごすことができるとしたら、もしかするとそれが自分の目標を達成させる近道になるのかもしれませんね。

以上、朝学習の三つの狙いを解説しましたが、これ以外にも様々な良い影響があると思います。朝学習の狙いが他にどんなものがあるか各自で考えてみてください。そして、少しでも共感できることがあるなら、是非とも**自発的に朝学習に取り組むよう努力**してください。

学校は集団生活の場ですから、その環境を整えて作り出していくのは生徒の皆さん一人一人の責任でもあります。生徒 40 名の集まりが 1 クラスであり、6 つのクラスの集まりが学年であり、3 つの学年が集まる青森高校の全体の環境になるのです。落ち着いた良い環境の中で、誰もが集中して勉強に取り組むことができる青森高校を皆さんの手で是非とも創り上げてほしいと願っています。進路指導部は生徒の皆さんの頑張りを大いに期待しています。「頑張ろう、青高生！」