



白堊

はくあ 第19号 令和8年1月13日発行



《新年に向けた目標を立てよう》

新しい年を迎えるにあたって新たな目標を立てることは、これからの中学生生活に弾みをつける大切な一歩になります。去年の自分を振り返りつつ、今年はどんな自分になりたいか、どんなことを頑張りたいかを考えて、自分らしい目標を考えてみましょう。

まずは目標を立てる上で意識してほしいポイントがいくつかありますので確認してください。

- ◆具体的にする：ただ「頑張る」ではなく、「何を」「いつまでに」「どうなりたいか」を具体的に設定する。
- ◆達成可能にする：高すぎる目標は途中で挫折しやすいので、少し頑張れば届く現実的な目標設定が大切。
- ◆測定可能にする：目標達成度を測れるように、具体的な数字を入れて考えると良い。
- ◆期限を設ける：いつまでに達成するか、期限を決めることで集中力が増す。

以上のこと踏まえて、分野ごとの目標例を考えてみました。自分に合った目標の参考にしてみてください。

【勉強面での目標】

勉強は高校生活の中心の一つです。具体的な目標を立てることで、日々の自宅学習のモチベーションアップにもつながります。今までの勉強で「もっとこうすればよかった」と思うことを振り返ってみてください。そうすると、新しい目標が立てやすくなります。

- ◎苦手科目の克服：苦手な教科を一つ決めて、集中的に取り組み、次回の模試で偏差値5UPを狙う。
- ◎定期テストの目標：次回の考査で、各科目の点数を70点以上に設定し、達成に向けて計画的に勉強する。
- ◎普段の学習法：毎日必ず3時間以上勉強し、短いスキマ時間でも集中できる勉強法を見つけて実践する。
- ◎資格取得：2年生のうちに英語検定2級を取得する、などの将来役立つ資格取得に向けた勉強を始める。



【部活動・習い事での目標】

部活動は、高校生活を豊かにしてくれる大切な要素です。目標を立てることは、活動をさらに充実させることに繋がります。技術向上といった自分自身の目標だけでなく、チームへの貢献なども良い目標になります。

- ◎技術の向上：苦手なプレーの克服や、特定の技術を習得するために必要な具体的な練習に計画的に励む。
- ◎大会での目標：○位以内の入賞を目指すといった、大会やコンクールでの具体的な目標順位や成果。
- ◎チームの雰囲気：ポジティブな声かけや協力的な姿勢によってチームワークを深めるため行動する。



【自己成長としての目標】

勉強や部活動以外にも、人として成長できる機会はたくさんありますし、内面的な成長も大切な目標になります。高校生のうちにしかできない経験もありますし、少し伸びた目標も良い刺激になるかもしれません。

- ◎読書習慣：毎月3冊以上の本を読み、そのうち1冊は自分が興味・関心を持つ専門書籍にする。
- ◎ボランティア活動：地域イベントなどに積極的に参加して、学校外にも活動の幅と人脈を広げる。
- ◎新しい挑戦：以前から興味があったこと（楽器、異文化交流、プログラミングなど）を始める。
- ◎健康習慣：毎日〇分運動やバランスの取れた食事、睡眠時間6時間確保といった健康のための心がけ。



これらの抱負の中から、あなたにぴったりのものを見つけて、具体的な計画を立ててみましょう。しかし、高校生活は勉強、部活、友人関係と忙しく、限られた時間
(裏面へ続く)

の中で目標のための時間確保は意外と難しいものです。スケジュール帳やアプリを活用し、毎日少しでも目標達成に向けた時間を確保する習慣を身につけてほしいところです。また、「失敗したらどうしよう」「完璧にやらなきゃ」という思いが強すぎると、かえって行動できなくなってしまう場合もあります。完璧を目指すのではなく、「まずはやってみる」という気持ちを大切にしてください。失敗は成功のもと、という前向きな姿勢で取り組んでみてはいかがでしょうか。

【第2回最難関大学志望者合同学習会】

12月13日（土）に青森高校を会場に「第2回最難関大学志望者合同学習会」が開催されました。この学習会は最難関大学を志す2年生を対象に、年に3回開催されており、第2回目となる今回は青森高校・弘前高校・八戸高校を中心とした最難関大学を志望する県内の生徒62名が集まり、青森高校から26名が参加しました。

今回は前半の英語と数学の講義で、青森高校、弘前高校、八戸高校の教員が講師を務めました。最難関大学の入試を早いうちから見据え、応用・発展的な問題を中心に学習を進めることにより、教科能力をさらに高める講義内容になりました。また後半には、少人数の班に分かれて、数学のハイレベル問題にチャレンジするグループワーク学習を行いました。文系と理系の生徒が一緒に手強い問題に向き合うことで、他校生との協働的な活動を通して学びの深め方・広げ方を知る機会となりました。



大切なのは、この学習会に受け身の姿勢で参加することではなく、集まった仲間と共に学ぶことによって、刺激を受けるとともに、学びの気付きを得ることにあります。

す。自身にはない能力や学力をもった参加者とふれあう中で、優れたものの見方・考え方・学習方法・生活習慣を学び取り、自身に変革を起こすきっかけにしてほしいと思います。

次の第3回学習会は3月14日（土）に、2年生を対象に青森高校を会場に開催する予定です。

《第2回学力向上セミナー》

11月29日（土）・30日（日）の二日間、青森高校を会場に「第2回学力向上セミナー」が開催されました。このセミナーは、青森県の医師不足を解消するために、高校生の医師への志を育てるとともに、医学部医学科進学に求められる高水準の思考力・判断力・表現力を養成することを目的として、年に3回開催されています。第2回目となる今回は3年生を対象としており、東青・下北地区にある高校の生徒59名が集まりました。青森高校からは医学部医学科及び難関大学を志望する生徒医学科を目指す3年生46名が参加しました。

今回は理科に特化したプログラムになっており、駿台予備学校の北田真吾先生（化学）と水谷丈洋先生（物理）のお二人をお招きして、講師を務めていただきました。二日間集中して医学科や難関大学の二次試験レベルを想定した難しい問題を取り組むという、普段はあまり経験することがない学習でしたが、講師による丁寧な解説によって、自身に欠けている知識は何か、を見直す機会となりました。入試本番までの残された時間の中で、自分が取り組むべき課題が明確になったセミナーだったのでないでしょうか。



このセミナーには青森高校から毎年多数の生徒が参加しており、セミナーを通じて多くを学んだ先輩方が、医学科や難関大学の合格を勝ち取っています。

次の第3回セミナーは、2月21日（土）に1・2年生を対象に青森東高校を会場に開催する予定です。