



# 白聖

はくあ 第3号 令和8年5月12日発行



## 《朝学習の20分間を活用しよう》

本校では始業前の8時から8時20分まで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、どのようなテーマで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分間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。

### 【其の壹：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お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。会社員として働くにしても、個人事業主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おいて準備が整っていることが当たり前に見える人を目指して、これから時間を意識して過ごしましょう。

### 【其の貳：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、その質や濃度がまったく違ってきます。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ないですね。



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！」

## 《旧3年担任による進路講話》

本校では毎年、昨年度の卒業担任をされた先生方から新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。今年度は4月23日(木)に開催され、昨年度3学年の理系クラス担任だった前川原佑介先生(現進路指導部)と、文系クラス担任だった成田統先生(現生徒指導部)のお二人が講師を務めてくださいました。

前川原先生は、「自分自身と向き合うことの重要性」や「残された時間の正しい逆算の仕方」について穏やかな調子で切々と話されました。成田先生は、「基本的な生活習慣の確立が大学受験に影響すること」や「出願計画に責任を持つこと」が重要であると溢れる熱量とともに話されました。そして、お二人が共通して話題に挙げていたのは「安易に志望校のレベルを下げないこと」や「人の話を謙虚に受け止め、自分で考えること」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など、一日の限られた時間をいかに勉強できる環境に変えていくかが受験の明暗を分けると繰り返し語っていました。



大学受験を通して成長する生徒の姿を見てきた経験からくる先生方の助言は、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。

◆受験にはとにかく忍耐力が必要なのだと感じた。努力の結果がすぐに現れなくても、じっと我慢して頑張り続けることが大事だと分かった。これから受験まで10ヵ月間は、どんなことがあっても諦めず、自分を信じて頑張らなければならないと感じた。

◆自分がこれからどのように進路を選択していくべきか悩んでいることや、自分で調べた後で行き詰った場合は、しっかりと担任の先生と相談し、自分だけの狭い考えで決めないことが大事だと思った。

◆模試の結果が今の自分の状況を正しく示しているのだから、自己評価を高くするのではなく、現状を受け入れることが大切だと分かった。今までも模試の結果を見て、感覚と自己採点にギャップを感じる事が何度かあったので、一喜一憂せず自分を客観視することを意識していきたい。

◆科目数を絞って得意科目を伸ばしていこうと考えていたが、苦手科目を無視することは決してよくないし、逆に伸びしろがあると分かったので、これから力を入れて勉強していきたい。講話を聴いて、志望校の受験科目をもう一度調べ直してみようと思った。

◆模試の結果で落ち込む人は自分を客観視できていないという指摘を受けて、自分にとっても当てはまっていたので驚いた。自分への過大評価をやめて、余計なプライドは捨てて、意識を変えて地道な努力を続けていかなければならないと感じた。

◆赤本で過去問に取り組むことで、自分が到達しなければならない目標を明確にすることや、勉強しなければならない環境を作り出して、自分を律して勉強することを始めなければならないと思った。

◆自分を客観視することが今の私に不足していることではないと感じた。模試の結果からできなかった問題や、どうしてできなかったのか等を丁寧に分析して、次の模試までにどの教科をどのように学習するのかを随時考えながら学習していきたい。

◆勉強せざるをえない環境作りが必要という話が個人的に強く刺さった。意識だけでは行動に移らないというのはこれまでも実感していたので、どうにかしたい。手始めにスマホゲームを削除するのと、机の上を整理することからやりたいと思う。

◆強制的に勉強できる環境を整えることや、最後まで頑張ることが大切だという話が特に印象に残った。今までは受験で落ちたらそれまでの努力が無駄になると思っていたが、合格できなくても最後まで努力を続けることで人として成長できること、合格だけが受験の成功ではないことという話で考え方が変わった。