

## 進学ガイダンスニュース

第8号 平成27年12月25日  
岡山城東高校ガイダンス係



### Tackle Things with Thorough Thinking ! (T<sup>2</sup>+T<sup>2</sup>)



センター試験まで、20日あまり。贈る言葉はやっぱり、これです。どんなときでも自分を信じて、恐れず、焦らず、真正面からぶつかって行って下さい。必ず、道がひらけます。いつでも、どんなときでも、応援してるよ!!

城東高校ガイダンス生 応援してるよ!! メッセージ



今春、26期生は数々の記録を残して城東高校を巣立っていきました。その中で「第一志望は譲れない!」という強い意志のもと、あえて浪人という道を選んだ36名のみなさん、いよいよリベンジのときが近づいてきましたね。この一年で培ってきた学力に自信をもって、ベストを尽くしてください。母校より応援し、成功を祈っております。

進路指導課長 堀 切 実

#### 26期生の記録

1. 国公立大現役合格者数 215名(岡山県第1位)
2. 国公立大現役合格率 68.5%(215/314)(城東高校歴代第1位)
3. 岡山大学合格者数 75名(過年度卒9を含む)(全国第1位)

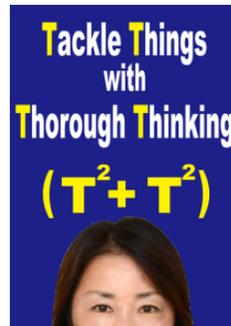
東 京子 先生 再チャレンジの時がいよいよやってきましたね。ワクワクドキドキでしょう!

みんなは確実に成長し、強く、賢くなっているよ。誰がなんと言おうと私はみんながやれると信じていますよ!「栄光の架け橋」を聞いてね!

中吉 宏幸 先生 大きく息を吸って、落ち着いて、自分を信じて、やれることを、やりきろう。

馬場 雅洋 先生 大いなる理想を胸に今日を最高に生きん!みんな応援しています!

国末 聡史 先生 この1年の「学ぶ」という行為はこの先きっと役に立つはずです。



島田 昌郎 先生 根拠のない自信を『過信』という。努力をしない自信を『慢心』という。しっかり【自信】を持って本番にのぞんでください。

妹尾 晋吾 先生 どんな状況でも、落ち着いて、その時の自分にできる最善を尽くしてください。

人見 和幸 先生 きっといい結果が待っている。自分を信じてがんばろう!

柴田 英範 先生 自分の努力を信じて、あせらず、慌てず、じっくりと問題に向かい合ってください。

芳形 浩道 先生 「耐雪梅花麗」(梅の花は寒い冬を耐え忍ぶ事で春に一番美しく咲く) 頑張れ!

國光 滋宏 先生 時下くれぐれもご自愛下さい。皆様のご健闘をお祈りしてします!

池上 達也 先生 1年間の努力の結果を、「冷静な頭」と「熱い心」で思いっきりぶつけよう!

岡崎 純子 先生 「やってきたことを確実に。」昨春の思いをバネに努力した日々だったと思います。この1年の全てを出し切りましょう。心から応援しています。

浅野 美帆 先生 「大丈夫」目を閉じて、大きくゆっくり深呼吸して、「大丈夫!!」

高橋 清志 先生 自分の夢・目標に向けて迷わず突き進もう!

森本 篤 先生 Enjoy Yourself! 君の<sup>すべて</sup>力を活かし切れ!

秦 裕二 先生 この一年で力がついたことは間違いない。あとは落ち着いて出し切るのみ。

檜垣 隆 先生 自分を信じるしかない。居直って問題に取り組み。朗報を待つ。

伊賀 淑子 先生 この一年間のすべてを発揮して下さい。

横山生久子 先生 求めよ、さらば与えられん。叩けよ、さらばひらかれん。  
ひたすら練習を繰り返すこと。本番では、無心に問題を解くこと。  
大丈夫、きっとできる。



体調と生活リズムに気をつけ、全力でゴールを駆け抜けて下さい。  
心配なことがあったら、いつでも相談に来て下さいね。  
大丈夫、大丈夫。





## のために、今から心がけること

### 栄光の架橋

作詞・作曲 北川悠仁  
唄 ゆず

誰にも見せない泪があった 人知れず流した泪があった  
決して平らな道ではなかった けれど確かに歩んで来た道だ  
あの時想い描いた夢の途中で今も 何度も何度もあきらめかけた夢の途中

いくつもの日々を越えて 辿り着いた今がある  
だからもう迷わずに進めばいい 栄光の架橋へと…

悔しくて眠れなかった夜があった 恐くて震えていた夜があった  
もう駄目だと全てが嫌になって 逃げ出そうとした時も  
思い出せばこうしてたくさんの 支えの中で歩いて来た  
悲しみや苦しみの先に それぞれの光がある  
さあ行こう 振り返らず走り出せばいい  
希望に満ちた空へ…

誰にも見せない泪があった 人知れず流した泪があった  
いくつもの日々を越えて 辿り着いた今がある  
だからもう迷わずに進めばいい 栄光の架橋へと…  
終わらないその旅へと  
君の心へ続く架橋へと…



#### ① やっぱり……穴を埋めること～間違ったところを徹底的に！～

今できることは、問題を解きつつ、穴を埋めることしかないですね。たとえば……

- ①教科書の索引などを使って、自分の知識の定着度を確認し、あやふやなところをつぶそう。
- ②何度も間違う問題をピックアップし、解けるようにしよう。最後まであがくことが大事です。
- ③時間を計って、問題に取り組もう！さすがにもう、大丈夫なはず。

#### ② 本番を意識した生活リズムで～「明日は本番」と思って寝よう！～

人間の脳は、慣れない環境におかれると、それに順応するためにエネルギーを使います。その結果、本番で普段通りの力を出せない、ということも……。したがって二週間くらい前からは、普段の生活を本番に近づける必要があります。朝型の生活、はもちろん、起床時間、ご飯の時間、就寝時間などにも気を遣おう。そして、必ず「明日は本番だ」と思って寝てください。トップアスリートたちは、そうやって本番に臨むそうです。浪人生は、一年頑張った分、プレッシャーも大きいもの。大丈夫、見事にやりとげた自分の姿を思い描いて、「明日は本番だ！」。プレの日は「今日が本番だ！」。この積み重ねが、本番で普段通りの力を出すことにつながります。



#### ③ 集中して学習するために

##### ・「マイ・ゾーン」を意識して

机の上の、ノートを広げたくらいの空間が、「マイ・ゾーン」。その中に、教科書、ノートなどを収めて取り組むと、集中できます。広すぎると、余計なものが目に入り、脳がそれに反応するため集中力が鈍るそうです。ものをたくさん置かないことも、集中力を高めるポイント。

鉛筆などで枠を作って、「マイ・ゾーン」を意識するとGood。これは、本番でも使えますね。

##### ・姿勢を正しく

頬杖をつくなどして姿勢が崩れると、右目から入る情報と、左目から入る情報がずれるため、脳に余計な負担をかけます。単純なことですが、脳を学習に集中させるには、正しい姿勢が大切です。



#### ④ 準備は早めに

CTの受験票、日程、会場の確認の確認はできていますか？私立などの願書の準備は？

年明け早々には、多くの私立大学で出願受け付けが始まります。先を見通し、余裕をもって、手続きをしてください。おちついて受験に集中するために。

#### ⑤ そして、心に余裕を

ここまで応援してくれた家族や友人、周りの人に感謝。そして、受験という自分のことだけに専念できる幸せに感謝。そして、浪人して成長できたことへの感謝。その思いを胸に、今、自分のすべきことに全力で取り組もう！