

Aggressive!

ALL YOU NEED IS "MENTAL STRENGTH."

受験もそろそろ佳境に入ってきたが、君たちを見ていると、はつきり言って、伸びそうな人と、そうでない人は、だいたいわかる。じゃあ、受験において伸びる人はどんな人？ 答えは簡単。「メンタルが強い人」や！ 「心がブレない人」と言い換えてもいい。過去の経験からそう言い切れる。具体的に言うと、

- ・目標を絶対に「下げない」
- ・しんどいことに「立ち向かう」
- ・あきらめず、最後の瞬間まで「粘る」
- ・最後まできちんと学校に「来る」
- ・しようもないやつと言ったこと

「惑わされない」

など、いくつもあるが、何ととっても一番大事なのは、受験の本質である「しっかりと勉強する」という行為に全力で取り組める、ということだ。勉強せず、楽に合格するための方法のみを考えているやつは、問題外！ 受験の戦略を考えていいのは、本当に必死に勉強している人だけや。本当の学力がないのに、作戦ばかり考えるのは全くの本末転倒。入れるところに入れればいい、というのはハナツツから努力はせんと宣言しているようなもんや。

受験というのは、よう聞けよ、誤解を恐れず言うと、大学に合格するのが目的やないんや。受験勉強を通じて、本当に真剣に物事に打ち込める人間になる修行をしているんや。大人になって困難に打ち勝つために。だから、本当に努力した人は、結果に関係なく勝者なんや。志望校に行けなくて泣いていいのは、本当に努力したのに敗れた人だけ。そして、そんな人はどの大学へ行こうと、その先どんな道へ進もうと、きつと一人前になる。ええ加減な努力しかしなかった人は泣く資格なんかない！ 今、自分が全力で努力

大阪府立
泉陽高等学校
69期担任団
2016年
平成28年
9月26日
(月曜日)
第17号



できているかどうかを振り返ってみてほしい。できているなら、模試の結果が伸びないとか言ってフラフラするな！ 自分を信じろ！ 大丈夫や！ そんな人が伸びるのは冬になってからや。



逆に、大して努力していないのに、今そこそこ結果が出ている人、危ないでえ。きつと、それは砂上の楼閣……。

いずれにしても、世の中は、ストレスだらけ、誰でも、うまくいかない時、つらい時の方が多く、メンタルが弱い人には生きにくいようにできてる。そんな時、ポキンと折れない、柳のようなしなやかな強さを持つていければ、たくましく生きていけるはず。君たちが少しでもそんな強さを身につけてくれたら、僕は最高にうれしい。そして、そうなれた人は、その結果として受験でも必ず成功する！

「全力投球できる」というのは、物凄い才能や！ 寒い冬は嫌いやけど、「全力投球」がもたらす君たちの右肩上がりの快進撃を楽しみに冬を待つことにする。

我がが魅せる姿

69期3年生・飲食模擬店の巻

「飲食模擬店やゆうても食の安全上、制約だらけで自由に調理できるわけちゃうぞ。アトラクションでもええんやぞ」との助言にもかかわらず、予想されたことはいえ、3年生の全クラスが飲食模擬店を希望しました。

隣のクラスとメニューがかぶってるんですけど、「ドーナツにこちらがトッピングしてはいけませんか」「タイ産のから揚げはだめですか」「容器にサイダーを入れてアイスの実を浮かべるのは？」食パンに餃子を挟むパンアレンジ

は？「パフェが無理ならワッフルは？」「仕入れが当日の朝というのは難しいんですけど」「販売の子も手袋は要りますか？」「ポップコーン会場を映画を上映しても電力は大丈夫でしょうか？」「暖簾に居酒屋と入れてもいいですか？」「……文化委員を中心に連日あれやこれやと聞きに来ましたね。安全衛生面からの指導も入り企画書も何度となく突き返し、各クラスに最終版を練り上げてもらいました。

そして準備万端で迎えた文化祭の本番、今年は4クラスが調理室に入り、各組に2台ずつ調理台が割り当てられました。調理器具や備え付けの冷蔵庫、冷凍庫も使用でき、レンタル用品も置かせて頂きましたので、昨年のように中館でプレートが落ちるといふ心配も無用でした。家庭科の先生方には調理室の使用にあたって様々な配慮を頂き、大変ありがたかったです。69期生の取組次第では次の学年で元に戻る可能性もある中、皆がしっかりとルールを守って協力していました。仕人数、役割分担、調理方法、販売方法等、綿密に立てた計画に従い、調理する者は全員、三角巾にエプロン、マスク着用、ポリエチレンの手袋をはめ、手際よくフランクフルトを茹で、チユロスを切り分け、炒飯を炒めました。窓際の前2台では、昔年に「新日本プロレス」の文字が躍るTシャツを揃えた異様な軍団が、担任の先生とたい焼きを温め、懸命にたこせんと格闘していました。尚このTシャツは好評を博し、特に女子の皆さんが大変気に入っていたとか……。因みに私も文化祭中ずっと着ていました。

一方、教室でも様々な工夫が凝らされていました。色とりどりの懐かしい駄菓子で溢れ返った商店はまるで「三丁目夕日」の時代にタイムスリップしたようでした。赤を基調として壁全体に雷文が隈められた中華店の休憩所は、南京町のあずまやを彷彿とさせ、その傍らでは見事な緑の龍が天に向かつて力強く蟠局を巻いていました。多くの人が憩い、どのクラスも大入り満員。行列がなかなか途切れず、整理券を配ったり、時間を

区切って販売するなど苦勞の様子が窺えました。そして全クラスで全て完売し、売れ残ったものを売り歩くという光景も皆無でした。皆の底力が発揮された69期生の飲食模擬店



級友と力を合わせて一つのものを創り上げようとして汗を流した日々は、将来皆の心の中にキーンとした思い出の三マとして蘇ってくることでしょう。(過ぎた日の微笑をみんな君にあげる)

『信じる力』リリーキヤメ

皆さん、こんにちは。もういい加減、シャツ入れろ！ って言うのも飽きてきました。暑さも落ち着いてくる頃です。ちゃんとしましょうね。

さて高校3年生の皆さんは、受験勉強に励む毎日をご過ごしているかと思いますが、調子はどうでしょうか？ ここで、「順調です！」と答えられる人はきつと少ないでしょう。「まあまあです」と答えられれば、良い方だと思います。「うーん……」と、苦笑いをする人も少なくないですね。

勉強をすればするほど、その分野に関して、広い世界を感じる事ができます。その世界の広がりを感じるとともに、時に不安を感じる事でしょう。その不安に押しつぶされそうになり、気持ちが落ち込むことも少なくないと思います。でも、受験生って、そんなもんです。最近では、皆が不安な気持ちをかかえています。勉強にゴールなんてものは無いので、いくら勉強をしても「絶対に」大丈夫ということはない、「絶対に」ありません。ですから、不安に思うことは仕方ないこと。では不安を少しでも緩和するにはどうすればいいか。

それは、「信じる」ことです。自分の周りにある環境を、信じて下さい。今まで自分を支えてくれた人、今も支えている人がたくさんいるはず。そして何より、自分を信じてあげて下さい。数ヶ月前の自分と比べて、今の自分はどうですか？ 少しはマシになっていないでしょうか。今の自分に足りないものを数えているものはありません。自分が今までに得たもの、持っているものはなんなのでしょう？ 正しく勉強しているのであれば、得た知識はきちんと積みあがっています。見えないゴールに振り回されるより、確実にゴールに近づいている自分を、きちんと実感して下さい。自分を信じて、目標に向かって突っ走れ！！ 69期生の皆が、自分の望むゴールに辿り着くことを願っています。がんばれ！！ (バラが咲いた)



進路指導部より

「不安なときにやるべきこと」
 傍から見ているとふつうにプレーできてきているのに、本人だけが「おれはダメだ……」と思ひ込んでしまう。そんな選手をけつこう見ます。ラグビー日本代表の中にもいました。「どうしたの？」と訊ねても「もうだめだ……」と泣き出す選手も少なくありません。何が原因なのでしょう。

実は原因はないのです。例えばケガであったり、周囲の期待の高さであったり、様々な要因が複合的に重なったからそこまでへこんでしまうのです。あえて言えば、自分が自身自身に期待することと現実ギャップがあること。であれば、不安を解消するためにはギャップを埋める作業をすればいいのです。

人は「夢」を見すぎている傾向があります。「自分は何もと出来るはずだ」と考えることは悪いことではありませんが、過去十年ぐらいいを振りかえってみて、そんな素晴らしい日々が続いていたでしょうか。そんなことはないではないですか。

だからこそ「もつともつ」と望むのでしょうか、往々にしてそういう人は誰かが、環境が「何とかしてくれる」と思っていることが多い。でも環境は自分でつくっていくしかない。自分が変わらなければ何も変わらないのです。

……これは、昨年南アフリカに勝って大フィーバーを起したラグビー日本代表(主将リーチ・マイケル 下画)のメンタルトレーナーを務めた荒木香織さんの本の一節です。



これまでのスポーツの世界では「負けるのはメンタルが弱いからだ」の一言で片付けられていました。が、海外では近年「メンタルは鍛えられる」という考えの下「スポーツ心理学」の研究が盛んになり、それを取り入れたことがあの大金星を生んだのです。

この話は今の皆さんにも当てはまると思えます。「勉強しているのに成績が全然上がらない」「自分がやっている勉強法が正しいのか、自信がない」という人、ベストな勉強法にこだわらな。どんなに問題集もやらなければ意味がない。今自分ができていることを精一杯やる。それで出た結果は自分が受け止めるしかないのです。
 (残り少ない日数を胸に)

教務部より

特別時間割(予告)
 文化祭の終了とともに、雨が秋をつれてきましたね。最近、部活の引退をさびしがったのになあ、と寂寥を感じている間に、もうすぐ冬。受験本番。

12月考查以降、大学入試直前の69期3年生にとって、入試本番のプラスになるよう、学校の授業時間割を自己選択制にし、特別に編成し直します。LHR、体育実技科目以外を「模擬試験の受験型」になぞらえるイメージで選択してください。10月考查最終日にI期について詳細を説明し、希望調査をとります。

I期(12/12~1/13) 12日間 センター理型①
 ②、私立理型、センター文型①②、私立文型の六種類から選択
 II期(1/16~3/1) 12日間 各教科による対策講座(昨年度例:国公立英作、私立国語、等々)

受験は、個人の戦いです。けれど、個人が集まったの団体戦とも言えます。立ち向かっていく姿勢。雰囲気。ムード。それは、この学校で三年間を過ごしてきたみんなの方が、身をもってわかっていることだと思ふ。遅れな、休むな。朝ちゃんと起きて、生活リズムを整えよう。駅まで歩こう。自転車に乗ろう。いつも通りの時間に、飯を食べて、明朝のために就寝時間を守って。心も体も卒業まで、ちゃんと「高校生」をしよう。そして、試験時に必要な「平常心」。それを養う方法は、「いつも通り」を実践して自分を信じる。特別時間割のねらいは、ここにあります。自分を信じて、周りを信じて。雪解けの向こうに暖かな春を迎えられるよう一緒にがんばろう。
 (Koclassick)



宙見のスズメ(2)



見晴しが良いので、買物に出掛けた時に利用するのはたいい屋上駐車場です。十日余り前の夕友堺市南区クロスビルから見た北東の空や発達した積雲、雄大積雲の上にお血を重ねたような高層雲の上には刷毛で描いたような巻層雲と雲の展不会のような空が広がっています。た季節の変わり目のこの時期一般に日射や水蒸気量が減ることで上昇気流が弱まると共に雲の量そのものが少なくなっています。この為に下層から上層までの雲が、度に見渡して急に空が高くなったように感じます。今年の夏はとも暑かったですか、よやく過じやすくなって来ましたが、天高く馬肥肥という故事があります。爽やかな秋空の下、然し馬が草を喰む風景をイメージしがちですが、そうではありません。夏草で一杯になった馬に乗って、北から敵匈奴が作物を収奪に来るぞ、心せよとの戒めの言葉だったのです。
 センター出願等進路のことで慌ただしくなってきました。たまには深呼吸吸しながら高い空を眺めてみては如何でしょうか。そして気持ちを引締め、(ああ人はむかしむかし)

保健部より

センターの出願が迫った今、受験のプレッシャーで身も心も疲れ気味……になってはいませんか？ 身体が疲れたなど感じている人は、規則正しい生活(適切な睡眠と食事)が送れているか自分の生活を振り返ってみてください。例えば、時間があったら、睡眠時間を大幅に減らす、食事を抜く、簡便に摂ることができると、同じような種類ものばかり食べる、全く運動をしないなどしていませんか。いずれにせよ、「極端なことをすると、身体は十分にその能力を発揮できません。勉強の能率を上げるためには、睡眠、食事、運動を適切にとりましょう。

以上の3つの中でも、運動は特におろそかにされてい

るかもしれません。しかし、運動は脳を活性化させ、気分転換にも役立つことが知られています。ストレス解消、記憶力アップにもつながります。学校には体育の授業がありますから、授業をうまく活用し、効率よく運動し、成績アップも図りましょう。普段から、ちよつとした合間に短い散歩をしたり、その場で足踏み運動をしたり、階段で上下運動をしてみるなど、なるべく身体を使うことを心がけましょう。

次に、不安やストレスを感じる、気分がイライラするなどが疲れたなど感じている人に、おすすめ「漸進的リラックス法」を紹介いたします。自分の身体の各部分を順番に「旅」するイメージで行うとよいとされています。

- ①腹部を膨らませることに集中しつづ、4つ数えます。その間、鼻からゆっくり呼吸します。
- ②4つ数える間、おなかの筋肉を緊張させずに息を止め、しかめつ面をして顔の筋肉に力を入れます。首の筋肉も硬直します。
- ③口を少し空け、息を吐き出しながら、ゆっくりと顔の筋肉の力を抜きます。同様に、腕と肩の筋肉に力を入れ、力を抜くのを繰り返します。

同じ種類のことは繰り返していると、同じ所ばかりを使い、その部分が疲弊し、能率が上がらなくなってしまいます。身体全体をうまく機能させる為にも、様々な活動をうまく取り入れていきましょう!! (恋はいつでも初舞台)

折々の花、折々のうた

今回は源氏物語に因んで夕顔と萩折々ではないかもしれないが、淋しくもまた夕顔の盛りかな 漱石 妖しくはかない夕顔との恋それを踏まえての句、この巻は平安貴族の人氣を呼んだ。夕顔ひらく女はそのかされ易くしつうの女。夕顔は女、遊びも終わりとす。三七子夕顔は、女を思わせてやまぬ花かもしれぬ哉

蕪村 蝶の如きよ花が穂状に。咲くよりほすとは言ひ得妙源氏では紫上の最期に添えられ、首肯して折々身見の庭の萩も病床の子規。紫式部最期の場面に記したのも、このような寂寥を感じさせる花である。

(上巻のついでに)

編集後記▼今号は記事が自然と受験熱が、「折々は避けたいものが源氏の話」▼天高くは前巻の故事、李陵司馬遷の非難を想う▼筆名は編集子の脳を全開させるが今号は、を除き懐ノ口由来に、大人向け▼養護店は家庭科の助言も参考に生徒達が素材調理に工夫を重ね、作業効率も見違える▼調理室の手洗用緩和も大助かり、担任も期待を裏切らない▼6期生のこの真面目さは是非共受験に頑張ろう▼五輪メダルの掛かる試みは多激戦り逆転勝ち、その源は「信に粘り」粘った成果をこれに我らもあやめられるよう折々(右の地藏盆)

