3年団通信　陽だまりの詩

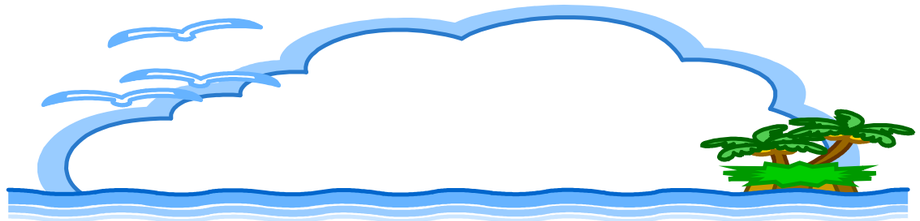
2013・７・17

2013年 夏到来!!

毎日蒸し暑い日が続いていますが，健康管理は大丈夫でしょうか。私たちの身の回りに目を向けると，梅雨でのたくさんの雨と高温の日が続いて，植物はどんどん生長しました。草花は花を咲かせますが，畑の雑草もどんどん伸びています。ほとんどの田んぼは田植えが終わり，小さな苗も田んぼ一面が緑に見えるように大きくなってきました。農家の人は稲の根が強く張りやすいように深く耕運し，肥料をとかしておきます。苗はみるみる生長して大きくなり「分蘖＝ぶんけつ」といって株が枝分かれして大きくなります。つまり最初の一粒の米から一本の苗となり，それが大きくなって一握りくらいの太さになります。それだけたくさんの実をつけることができることになります。農家の人は，さらに一工夫します。毎日水の管理をして大切に育てますが，８月の中旬になると，「土用干し」と言って，大きく成長した稲の水を切り，田んぼの水を全部抜いてしまいます。やがて田んぼは乾いて，ひび割れができます。それでも田んぼはまだ湿っていますから，稲は枯れません。ひび割れがだんだん深くなり，田んぼ全体がひび割れてすっかり乾いてしまいます。ひび割れが進むにつれて，稲の根はひび割れと共に切られてしまいます。稲の葉も限界に近づき，丸まって蒸散を防ごうとします。農家の人はここで一気に水をたっぷり入れ，稲は復活し根が切断した場所からさらに伸びがっちりした稲となります。こうするとやがて稲が実って大きな穂がついても，倒れることなく熟成しおいしい米がたくさん収穫することができます。台風の時期には，あの大風にも倒れないで収穫を迎えたいものです。また，米の収穫までの日数は品種によって異なりますが，120日から150日くらいだそうです。それより気温の積み重ねが重要だそうで，平均気温の合計が950度から1100 度くらいが必要だそうです。このように稲が生長し，たくさんの実をつけるまでの姿は，私たち人間が将来の目標に向かって毎日こつこつ努力していく様子に似ているし，積み重ねることで良い結果と結びつくことなどは正にそのとおりだと思います。また途中で水を絶たれ根を切られそこから立ち上がる状況等は，私たちに与えられた試練を乗り越えようとしている姿に似ています。ただ私たちは人間で，毎日たくさんの人と出会い，たくさんのことを勉強しなければならないので，とても大変です。自分の思っているとおりにならないことが多く，ストレスとなっていきます。そのストレスに負けないで生活できることが大切ですが，一人で抱え込まないで相談できることが解決する方法の一つです。でも，ただ相談するだけではなく自分で頑張る所も必要です。一つは，「なにくそ負けるものか」と闘志を燃やすことです。攻撃は最大の防御といわれるように，闘志が体の中にアドレナリンを分泌し，戦う気持ちが強くなり，乗り切れます。また「自分に与えられた試練」と考え，「自分だけに辛さがやってくるのではなく，試されているのかもしれない。これを乗り切ったら一回り大きくなれるかもしれない」と前向きに考えることで気持ちに余裕ができて乗り切れます。これから，どんどん大きくなって実をつけ，やがて金色の穂が一面を覆うようになります。そんな稲の成長を見ながら自分を励ますのもいいかもしれませんね。みなさん，この暑い夏をさわやかに頑張っていきましょう。

心がけよう三点固定（起床時間・学習開始時間・就寝時間）

３年生の入学式の日に保護者の皆様にお話ししたことです。守られていますか。集中して学習するためには，きちんとした生活が必要になります。日々の生活は同じリズムが重要で，夜遅くまでの学習は，計画が乱れる最大の原因です。眠いときには15分の昼寝も有効だそうです。脳も体の一部です。鍛えた後には休息を与え，血液循環が良くなるよう工夫する必要があるそうです。週の中に適度な予備日，休養日をもうけ，計画遅れの微調整を図ることも大切です。自分の計画に基づいて予備日・休養日を有効に活用すること。ただし友人からの誘惑による突然の休養日は厳禁です。長い夏休みです。ご家庭でもご指導ください。



夏休みは３段跳びに例えると，ホップ・ステップ・ジャンプのホップです。１学期という４ヶ月の助走期間に続けて，ホップを全力で跳びすぎると，ステップの時に腰砕けしてしまうかもしれませんね。助走のスピードを殺さないよう，さらにステップ・ジャンプという大ジャンプへ続くきっかけにしてほしいと思います。もちろん距離も稼いでおきたいところです。先日行われた「第１回　学習の診断」では，大きな成果を残した君たちですから，大いに期待がもてます。しかし，これまで他校で関わってきた卒業生の中には，５回までの学習の診断で，１００点以上成績を向上させた生徒もいます。現３年生のみなさん，あきらめている人はいませんか。どうやら，受験生に問われている力は，学力だけではないようですね。精神力であったり，意志を貫く力であったり，人間力が問われているようです。その中には，孤独に耐える忍耐力も含まれています。受験勉強は，基本的に一人でやる孤独な作業です。自分の計画をしっかりと立てて実行していってください。その中で大切なことは，計画に不都合が生じたらすぐに見直しをすることです。おそらく多くの者が，はじめの計画通りには進まないはずです。それでも思いがけず良いほうの誤算もあるかもしれません。また，他人とは比較しない方がいいでしょう。全ての比較は過去の自分を基準にしてください。過去の自分より成長していればそれでいいのです。

夏休みの学習目標としては，次の３点を意識してください。

(1) 基礎学力の完成　どんな高校をめざす人であっても，必ず基礎を固めておくこと，完成させていくことが求められます。

(2) 苦手科目の克服　これまで，長期休業前には何度もみなさんに伝えてきましたが，この夏休みは苦手教科克服のためのラストチャンス。どの教科にどれだけ時間をかけるかは十分検討して，苦手科目を克服すること。

(3) 重点的テーマ学習　少し余力のある人は，例えば英語の長文とか数学の図形問題とか，自分でテーマを決めて重点的に学習する。

次に，各教科における学習方法についてです。参考にしてください。

- **英語**　文法事項のまとめをする最後のチャンスです。不定詞や比較などの決まりごとをしっかり確かめながら１年から３年既習範囲までを，全てまとめましょう。
- **数学**　数学は学年ごとのまとまりより図形・関数・方程式といった分野ごとのまとまりが大切です。自分自身で重点分野を決めて，その分野ごとに徹底的に練習して，習得したら次の分野をやっつけるという方法でやっていくと中途半端にならずにすみます。
- **理科**　理科は入試問題を見ても全ての分野から同じように出題する高校が多く，問題も平易なものがほとんどです。夏休みには，まず全ての分野の基礎を一通りまとめて，確認のために問題練習をしていきましょう。
- **社会**　教科書をよく読んで，内容をノートにまとめる→問題をやる→間違えたところを覚える→問題をやる。この繰り返しで基礎をしっかり固めましょう。特に教科書をよく読んで，重要なところをまとめることは記述力をつける上で重要です。
- **国語**　文法はきちんと勉強すれば確実に点数が取れる分野です。この夏休みを利用し，文法をはじめから復習しておくことをオススメします。また何より大切なのが長文読解です。１日３０分程度，どんな文章でもかまわないので読んでみましょう。その時に同じ文章を５回以上繰り返し読むと読解力がついてきます。

さあ，中３の夏。**夏は受験の「天王山」**です。夏休みが勝負の分かれ目です。ここで頑張った人が受験を有利に展開できます。腹をくくって，自分で自分に試練を課してください。万が一，目標通りの結果にならなくてもいいのです「あれだけやったんだから…」と将来の自分が納得できるように，けっして後悔しないように。これが大切です。今年の夏休みは，思いっきりチャレンジの夏です。