

北海道千歳高等学校

3 学年進路通信 No 3

令和 8 年 7 月 14 日（火）

高体連・中間考査・学校祭・受験…

5 月以降、高体連（支部・全道）、及び前期中間考査があった。高体連は大多数の人たちにとって高校生活最後の公式戦であった。ここまで運動系の部活動に所属する人たちの多くは、日々のトレーニングに膨大な時間を割きながら没頭してきたことであろう。チームの中心となり部活をまとめてきた者、主力選手として活躍してきた者、また、それをサポートする者など、個々にその役割や立場は違えど、みんなそれぞれの部で同じ時間を共有し通過してきた。誰もが、かけがえのない大切な仲間たちと出会い、何にも代えられない貴重な経験を手に入れた。どの様なことであろうとも、やり続けやり抜くことは本当に素晴らしいことだと思う。

また最後の千高祭も終わった。C P（クラスパフォーマンス）は短い準備期間だったにも関わらず、さすが 3 年生だなと感じた。構成、陣形、手の動き、色の使い方など、どのクラスも素晴らしい出来映えで、C P のリーダー中心にクラスが団結してつくりあげた結晶であった。ここまでくると、これは進路通信だから進路の話で、自分の第一志望実現のために頑張るなさいという話に展開していく。まずは学校祭という非日常から受験という日常に頭を切り替えよう。そこで 2 つのことをお願いします。

①「学校祭の熱量」を自分自身の進路実現にスライドさせる

学校祭を成功させたエネルギー、集中力、チームワークを、今度は自分の進路実現のために使おう。学校祭の余韻に浸っていたり、この時期になっても「勉強しなければいけないのはわかってるけどできないです」などという言葉は聞きたくない。一般に受験生は、部活動引退後は、「平日 5 時間、休日 1 0 時間勉強しなさい」と言われる。今これからが一番の踏ん張りどころなのです。

②夏季休業期間は「自分で自分を管理する」

学校という枠組みがなくなる夏休みは、生活リズムが崩れがちです。「起床時間」「勉強開始時間」を学校があるときと同じにすることが、最大の合格秘訣である。また自分にとって一番集中できる場所で勉強するのがいいであろう。



これからの時期を 1 日 1 日大事に過ごし、自身の進路実現への道をやり抜いていこう。

● フレイトレイン志望者、約140人！ ●

千高では昨年度より、年内入試（総合型選抜、学校推薦型）志望の生徒が増える中、全職員で対応するようになりました。先日、志望者を集約した結果、約 1 4 0 人が志望（昨年度は 9 5 人）。学年の約半数が志望していることとなる。

入りたい大学があるなら年内入試で合格できれば儲けものくらいの感覚で、あくまで一般受験で合格を勝ち取るために日々受験勉強しているのが普通である。部活動でもよく話すのですが、「誰からも応援される部員（生徒）になりなさい。一生懸命取り組んでいる生徒に対しては、教員も応援したくなるものだ」。今回、申し込んだ君たちはどうですか？

模試や講習も受けていないのに学校推薦（指定校・公募）で大学に進学しようとする。勉強以外で何か頑張って取り組んだものがないのに総合型選抜で受験しようとする。

そこで、夏季休業前の具体的な行動として、次のような宿題・ルールを課したいと思います

①「ゼロ段階」での相談は原則禁止とする

君たちの将来のために先生方は時間を割いて面倒をみてくれるわけです。会っていきなり「志望理由書、どう書けばいいかわからないのですが、どう書いたらいいでしょう？」という生徒はいないと思いますが、夏季休業中にしっかり原稿を作成し「ここまで自分で書いた（調べた）のですが、アドバイスをください」という状態（初稿完成、または構成案がある状態）でないと先生方は君たちの面倒はみない、というルールを明言しておきます。

②徹底的な「自己分析」と「大学リサーチ」を徹底的に行う

志望理由書が書けない原因の 9 割は、書く「ネタ（素材）」がないことです。夏季休業中の前半は、以下のワークを自分で徹底的に取り組んで下さい。

1. 自己分析： 高校 3 年間で頑張ったこと、自分の強み・弱みの棚卸し。
2. 大学研究： 志望学部のカリキュラム、アドミッション・ポリシー、教授の研究内容を大学 HP やパンフレットから書き出す（「なぜこの大学なのか」の根拠集め）。

一般受験（共テ利用）の生徒へ

よく「夏を制する者は、受験を制する」という言葉があります。その夏を迎え、次のことを意識し取り組んで下さい。

① マインドセット：「夏は基礎の最終リミット」

一般的に「2 年生の終わりまでには国数英の 3 教科の基礎を固めなさい。そうでないと 3 年生になっても理社まで手が回らなくなる」と言います。勉強も秋以降は過去問演習や実践的な模試が増え、じっくり基礎に戻る時間はなくなります。この夏が最後の基礎を固める時期だと思って下さい。しっかり取り組みましょう。

② 具体的な行動指針

・「質」より、まずは「圧倒的な量（時間）」の確保

受験生は先ほど述べたように平日 5 時間、休日 1 0 時間の受験勉強をします。「量より質」と言えるのは、量をこなした人間だけです。まずは可視化できる勉強時間を確保しよう。

・共通テストの「敵を知る」

夏期講習は多くの教科で共通テストの過去問を行うかと思います。現状の実力を自覚し合格点との「ギャップ」を肌で感じ、そこで萎えてしまうのではなく、現役生は受験のぎりぎりまで伸びていくものです。第一志望を勝ち取るために諦めずに取り組もう。

★三者懇談会に向け、ご家庭でも子どもと話し合いを★

国際流通科はもうすでに三者面談を実施しているようですが、他の 2 学科は夏季休業中に実施されることと思います。

①生徒の進路希望をよく聞いてあげて下さい。

本当は道外に出たいと考えているけど、保護者から「下に弟妹がいるから、家から通えるところしか行かせられない。」「母親が子離れできず離したくない」などいろいろあります。本当に道外は無理なのか、子どもは一定の時期に親から離れ自立していきます。高校時代は大人になる上での準備期間と考えれば、親元から離れ自立を促すのもいいのではないのでしょうか。

②色々なケースを考えておいて下さい

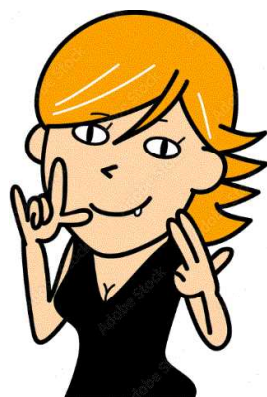
第一志望校に合格できればいいのですが、受験では第一志望校に入学できるのは 3 0 % 程度ともいわれます。国公立ならば、共テの自己採点で A 判定ならば当然第一志望校でしょうが、B 判定、C 判定ではどうするのか。浪人覚悟で受験するのか、別の大学を受けるのか、事前によく考えておくことが必要です。担任ともよく相談して下さい。

③受験科目の確認を

昨年、千歳科学技術大を第一志望していた生徒が、共テの国語は現代文だけで受験していたため、後期で現古漢が必要な室蘭工業大を受験できないという生徒が数名いました。

宝塚歌劇団の ブスの二十五箇条

☆下の「ブスの二十五箇条」は、宝塚歌劇団のタカラジェンヌたちが自分を見直すために役立てている教訓のようなものです。ある時期から誰もが目につく場所に貼られ、誰が貼ったのかは不明だそうです。就職志望者とか関係なく、自分と向き合い振る舞いを見直す上で参考になるでしょう。



「ブスの二十五箇条」

- 一、笑顔がない
- 二、お礼を言わない
- 三、おいしいと言わない
- 四、目が輝いていない
- 五、精気がない
- 六、いつも口がへ字をしている
- 七、自信がない
- 八、希望や信念がない
- 九、自分がブスであることを知らない
- 十、声が小さく、いじけている
- 十一、自分が正しいと信じ込んでいる
- 十二、愚痴をこぼす
- 十三、他人をうらむ
- 十四、責任転嫁がうまい
- 十五、いつも周囲が悪いと思っている
- 十六、他人に嫉妬する
- 十七、他人につくさない
- 十八、他人を信じない
- 十九、謙虚さがなく傲慢である
- 二十、人のアドバイスや忠告を受け入れない
- 二一、何でもないことにキズつく
- 二二、悲観的に物事を考える
- 二三、問題意識をもてない
- 二四、存在自体が周囲を暗くする
- 二五、人生においても、仕事においても、意欲がない

宝塚歌劇団 伝説の教え

●今後の予定

7月17日（金）看護オリエンテーション（市立千歳市民病院の方4名が来校）
→講習日ですが、看護志望者は必ず出席して下さい。

7月22日（水）年内入試説明会（総合型選抜、学校推薦型（公募・指定校）希望の生徒対象）
放課後にライセンスアカデミー主催で北ガス文化ホールにて志望理由書＋小論文指導（約30分）予定

7月23日（木）全校集会、3学年集会（以後、8月20日（木）まで夏季休業）

8月18日（火）～20日（木）看護・医療職職業体験（市立千歳市民病院、王子総合病院）

8月21日（金）推薦委員会（対象：就職）

9月1日（火）～4日（金）前期期末考査

9月7日（月）推薦委員会（対象：専門学校）

モチベーションは「上がるもの」ではなく「上げるもの」

よく勉強でも何でも、「やらないきやらないのはわかってるけどモチベーションがなかなか上がらないんだよね」という人がいます。

ここでのモチベーションとは、「ヤル気」と考えるとします。いつもそれほどモチベーションがありませんと、常にモチベーションが高い人とは、決定的な違いがあります。

それは何かというと、それほどモチベーションが低い人は、『モチベーションは、上げるもの』と捉えているのに対し、常にモチベーションが高い人は、『モチベーションは、上げるもの』と捉えている、ということです。

「モチベーションは、上がるもの」という意識と、「モチベーションは、上げるもの」という意識とは、何か似ているようですが全く違います。

いつもモチベーションがそれほど高くなくて、「モチベーションは、上がるもの」と思っている人は、何かに取り組みなければならない時にモチベーションが低かったとしたら、「モチベーションが上がってくれないかなあ」と、モチベーションに対して上がるのを他人事のように期待したり、誰かがモチベーションを上げてくれるのを期待しています。

つまり、自分以外の誰かがモチベーションを上げてくれない限り、仕事の能率が上がらないのです。

それに対して、モチベーションがいつも高く、「モチベーションは、上げるもの」と思っている人は、何かに取り組みなければならない時にモチベーションが低かったとしたら、「モチベーションを上げよう」と自分で考えて行動します。だから、すぐに仕事の効率を高めることができます。この差は、非常に大きいのです。

「そんなに簡単にモチベーションなんて上がらないよ」と思っている人はほとんど、「簡単にモチベーションなんて上がらない」と勝手に決め付けて、何か工夫をしているわけでも何でもなかったりします。

「モチベーションは上げるもの」という意識があれば、その原動力は自分にしかないと思っ
ているわけですから、「モチベーションを上げるためのモチベーションを上げよう」といった
工夫や行動を、次々に考えていけるのです。

どうしてもモチベーションが上がりにくいという人は、「これをやったら、モチベーションが上がったことにする」ということを決めておくといいでしょう。

この曲を聴いたらモチベーションが上がる。

彼氏や彼女とLINEの交換をしたらモチベーションが上がる。

筋トレをしたらモチベーションが上がる。

そのような、「モチベーションが上がるスイッチ」を自分の中で決めておくといいのです。

それをやったことで、モチベーションが上がったかどうか分からなくても、

「モチベーションが上がったことにする」ということで仕事に取り組み始めれば良いのです。

「モチベーションが上がらないから」と言っただけでヤル気が出るのを待っているよりもよっぽど時間を有効に使えます。

モチベーションは「上がるもの」ではなく「上げるもの」。そう意識を変えるだけで、仕事のスピードは何十倍にも変わります。

A goal without a plan is just a wish (Antonie de Saint-Exupery)

計画のない目標は、ただの願い事にすぎない