

1) 今日のテーマ「生活習慣を見直そう」

今日は修了式、1年の締めくくりの式になります。1年を振り返ってみて、みなさんは今何を感じているでしょうか。1年生は、高校に入って1年間、どのように生活が変わったでしょうか。また、2年生は、高校生活の半分が終わりました。残り1年の高校生活、今のまま行きますか？それともここで何かを変えて行きますか？

今日は、1年間の振り返り、そして春休みに向けて「生活習慣を見直そう」というテーマでお話しします。

2) 卒業生進路講演会

先週金曜日に、この春卒業した3年生から、進路決定の体験を語ってもらう講演会がありました。私も体育館の後ろで聴いていました。つい2週間ほど前に卒業していた3年生が、急に大人になったように感じました。それは、制服からスーツ姿に変わった、というだけでなく、自分の人生を自分の力で切り開いていったという自信にみなぎっていたからなのだと思います。みなさんも、1年後、2年後、あの卒業生のように、自分の進路を切り開いて自信に満ちあふれた姿で卒業を迎え、自分の言葉で、自分の努力を語れるようになってほしいと思います。

講演会で卒業生たちが言っていたことをまとめると、進路決定のためには、毎日遅刻欠席せずに学校に通い、授業に真面目に取り組む課題をきちんと提出し、早めに自分の進路希望を決めてそれに向けて準備をしていく、ということでした。今一度、卒業生のお話を思い出しましょう。学校の授業だけでなく、塾などでの勉強、入試直前に10時間以上勉強に取り組んだという話もありました。

3) サクラ生の学習時間

さて、学習時間の話をしますが、みなさんは、昨日、何時間勉強しましたか？だいたい普段、学校の授業以外に、自分でどのくらい勉強していますか？何時間くらい勉強していますか？

サクラでは、毎年「学校経営計画」というのを定めて学校のホームページで公開しています。ここ数年、私の前の校長先生の時から「自力学習時間」の目標を定めています。学校の授業時間以外に、サクラ生が、自分で勉強する時間を、ここ数年は「目標1日1時間以上」としています。1日1時間、みなさん勉強していますか？1日1時間の学習時間というのは、みなさんにとって多いのでしょうか、少ないのでしょうか？「そんなに勉強してない」とか「もっと勉強してるなー」とか。どう感じていますか？

その自力学習時間の集計結果ですが、2年前は53分、去年は50分でした。そして今年は、何分だったと思いますか？今年は89.1分でした。この結果、皆さんはどう思いますか？私は目標を超えたのでうれしく思います。ただ、集計してくださった先生によると、この時間はテスト前の時間だそうです。みなさんの中には、テスト前は

集中的に勉強するけど、それ以外はそれほど勉強していない、という人もいるかもしれませんが。時期によって集中的に勉強するのは悪いことではありませんが、テスト前以外は勉強しない、だと、日々の授業での学習が身につきません。毎日授業で出された課題や、予習復習をするからこそ、学習内容が身につきます。筋肉と同じで、毎日トレーニングするからこそ、筋肉がつくのであって、ある時期だけトレーニングして筋肉をつけても、運動をやめてしまえば筋肉は落ちてしまいます。

毎日少しずつでも、自分で学習する習慣をつけましょう。それは、勉強した中身だけでなく、自分で自分の生活をコントロールする力をつけることにもなります。自分が今直面している課題を整理し、それを計画的に解決する力、これを身につけて大人になってください。

4) 春休みも生活リズムを崩さず

そのために、まずは明日から始まる春休みに、勉強する習慣をつけましょう。明日、何時に起きますか？学校がないから今夜は遅くまで起きて、明日は昼まで寝てよう、なんて考えている人はいませんか？春休みは短く、2週間程しかありません。起床時間は学校がある時と変えず、学習の時間を取り入れながら、新学期、新学年に向けて生活リズムを整えましょう。夏や冬のように暑くもなく寒くもないこの季節こそ、生活リズムを整えるチャンスです。最初にお話したように、学習習慣をつけて、生活リズムを整え、卒業生の先輩のように進路決定に向けて努力していきましょう。

5) また全員ここで

そして、新学期の始業式には、誰一人欠けることなくまたこの体育館に集まりましょう。生活リズムを整え健康に気をつけ、事件事故にも巻き込まれないようにして、春休みを過ごしてください。今日のテーマは「生活習慣を見直そう」でした。以上で私の話を終わります。