



# 明日への扉

山崎高校進路ニュース



都立山崎高校 進路指導部

第2号 2026,4,24

わさびた

山葵田の 水音しげき 四月かな 渡辺水巴

春ふかみ 井手の川波 たちかへり  
見てこそゆかめ 山吹の花 源順(拾遺集)

川のせせらぎの音は生命感にあふれ心地よいものです。春は桜が最も注目を集めますが、それだけではありません。田おこしをして水が張られ田植えを待つ田んぼ、甘酸っぱい香りの菜の花、レンギョウや山吹の黄色などにも春特有の希望の光が感じとれます。自然は思っている以上に私達に活力を与え、やる気を起こさせてくれるものです。登下校時にはよく目を凝らして自然観察を楽しみましょう。



## 授業が始まりました

授業が始まって早くも2週間です。  
予習復習は順調ですか。時間割は体に沁み込みましたか？

### ●持ち物には記名をしましょう

クラス、出席番号、氏名を正しくしっかりと！展開授業や教室移動が多いため、置き忘れや、他の人のものと取り違えがよくあります。記名してあるとすぐに手元に戻ってきます。紛失した場合は、再購入しないといけません。成績処理の時期に提出物が名なしで、提出点を0点で処理せざるを得ず困ることも毎年あるのでご用心。

### ●持ち物マッチングを正しくしましょう

教科書以外に資料集、問題集、ワークブック等々補助教材が沢山あります。どれを何の授業で使うのか、確認しておきましょう。配布物は教科別にきちんと管理保管し、ロッカーを開けたら雪崩がおこることのないように。

### ●教材は大切に保管しましょう

サッカー部の人にはスパイクの手入れを、テニス部の人にはラケットの手入れを常日頃しっかりとしているはず。何事もその道の技術を習得するためには道具を大切にすることから始まります。勉強道具を大切にしましょう。

### ●時間割表を確認し授業の忘れ物をしないようにしましょう

学生の仕事は勉強です。道具を忘れては授業内容を半分も理解できません。万が一、忘れ物をした場合は、他のクラスの友人から借りてきて、くれぐれも机の上に何も無い状態で授業に臨まないこと。

## 勉強は将来の自分自身への投資

勉強は自分のためにするものです。嫌々やらされる面倒でつまらないものではありません。繰り返して続けることで次第に面白く楽しいものになっていくのです。勉強を頑張ると自分でできることが増え、職業選択の幅が広がり、将来とても役立ちます。勉強を頑張ると自分が得をするのです。楽しくバラ色の人生を送りたいならしっかりと勉強しましょう。

## 始めよければ終わりよし

何事も最初が肝心。どの授業も先入観をなくし新鮮な気持ちで学習しましょう。これまでは苦手だった科目も、心機一転、精一杯努力して得意科目にすることができます。「先生、今年は英単語頑張ります！」と宣言してくれる人もいて、とても嬉しい頼もしいです。何事も伸びる人は素直に勧められたことを実践する人です。

## 「こんにちは」が防ぐ自転車事故

～2023.3.20 朝日新聞投書より～



住宅街のそれほど広くない道を散歩していた時のことでした。後ろの方から「こんにちは」と、明るい声がしたので振り向くと、ヘルメットをかぶった制服姿の少女が自転車で近づいて来ました。どこかの中学生か高校生のようでした。

あいさつを返しながら道を空け、控えめな笑顔の少女を見送った時、彼女がしてくれたあいさつは、「これから自転車で通りますよ。お気を付けください」というメッセージだったのだと気づき、その気遣いにとっても感心しました。

歩行者からすると、自転車はすぐそばに来るまでなかなか気づきません。突然すぐ脇を追い越されて怖い思いをしたこともあります。ベルを鳴らしてくれれば気づきますが、自転車の方も歩行者に「どいて」と言っているようで、鳴らしにくいこともあるかと思っています。

ベルを鳴らす代わりに「こんにちは」と声をかけてくれた少女は、歩いていた私を驚かすことなく、不快な思いもさせずに危険を知らせてくれました。こんな優しい方法が広がれば、自転車と歩行者の事故が少しでも減るのではないかと考えています。

元気で爽やかな高校生を見ているとエネルギーをもらえます。登下校中の自転車やバスの乗車マナー、歩道を広がって歩いているか等々見直して素敵な山高生になろう!!

## 週末の失敗しない過ごし方

日々の過ごし方、週末の過ごし方が明暗を分けることになります。そこで失敗しない過ごし方を具体的に紹介します。

- ①朝は学校に来る日と同じ時間 (+1 時間以内) に起きる
- ②毎日の詳細な学習計画を立てる
- ③机に向かっている時間ではなく、問題集 p〇～p〇などと学習量を見える化する
- ④苦手科目は捨てずに少しずつ時間をかけて取り組む  
→得意科目の前後に挟むと良い
- ⑤時間割通りにその科目の学習をするのも一つの方法  
→宿題や提出の範囲が終わったらご褒美に筋トレや散歩、ゲームをやっても OK→ただし 15 分、20 分、と時間を決めて設定した時間になったら短時間で必ず切り上げる

## 1 年生諸君に告ぐ

中学校では約 3 割の人が、帰宅後に学習を始める時間を決めていなかったというデータがあります。

しかし、高校では学習内容が難しくなり、範囲も広がるため、中学校の頃と同じような学習習慣では思っている結果を出すことはできません。また、成績の良かった人の約 7 割が高 1 のうちに帰宅後の学習時間を決めているそうです。かく言う私も、中学時代は自宅学習ゼロで何とかこなしていたものの高校では通用せず、数学の成績が急降下し、かなり焦ったものです。同じ轍を踏まないようにしてください。

## 2 年生諸君に告ぐ

ある学校の生徒でこんな 2 年生がいました。サッカー部兼文化祭実行委員長で、4 月から毎週委員会で時間を割かれ、部活動で毎日へとへとになるのに勉強も頑張る。秘訣を尋ねてみると、次のように言っていました。

- 朝のうちに、その日に勉強することを決める  
→部活の後は疲れていて自分を甘やかしてしまうから
- 帰宅したらすぐに、とにかく机に向かう  
→習慣になると布団に横になっていると焦り出す体質になり自然に勉強体質になっていた

高校の学習で納得のいく結果を出すために、良いことは真似をするに限ります。「学ぶ」は「真似ぶ」が語源という説もあります。

## 3 年生諸君に告ぐ

4 月 8 日と 9 日に 3 年生の進路ガイダンスを行いました。多くの人が熱心にメモを取りながら耳を傾けていましたね。ふと気がなったことが一つ、進学希望なのに自宅学習の時間が 0 時間という人はいないか、ということです。10 分、30 分というのは勉強時間としては NG です。机を片付けたり勉強道具を出したりしているとすぐに 30 分ですから勉強時間 30 分というのは実質 0 時間に等しいのです。また 1 時間というのも受験生としては信じられないくらいの短さです。

- ★まず理解してほしいこと 大学進学希望者編
- 大学受験は高校受検とは大違い
- 👉大学受験はいわばマラソン
- ～ 長期戦であり、ペース配分が重要 ～

都立高校受検生の数は 3 万 5 千人なのに対し、大学受験生の数は 68 万人と桁違いで、ライバルは全国にいることが高校受検との規模の違いです。目を覚ましましょう。更に受験科目は広範囲で内容も難しく出題形式も多岐にわたるため、短期間の努力で運が良ければ合格できるというものではない、ということをお肝に銘じておくことです。

## 中間考査はないけれど…緊張感をもって授業に取り組んでいますか？

3 年生にとってはこの 1 学期は進路決定に向けて非常に重要です。なぜなら専門学校、就職も含め 90%超の生徒が 1 学期の調査書で出願するので 1 学期は自分史上最高の成績を取めなければならないからです。そのためには授業に集中し、予習復習に励み、休日や自宅学習など授業のない日も毎日勉強することが不可欠です。総合型や推薦型の出願は 2 学期ですが、10 月、11 月に出願する際に提出する調査書は 1 学期のものです。万が一、卒業見込みが立たない事態になれば、一切の進路活動ができなくなります。そうならないように、とにかく全力を尽くしてください。

## もうすぐ GW

新生活の緊張と心身の疲れを癒しリフレッシュしましょう。

