



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3号 2026,5,29



風薫る5月

5月はツツジが鮮やかに光を放つごとく咲き誇り、光のきらめきが希望のように感じられます。さわやかな五月晴れの空に、このぼりが気持ちよさそうに泳ぐ頃は、立夏（りっか）といい、夏の始まりの時期で一年のうちで最も過ごしやすい季節です。ゴールデンウィークはもはや遠い昔のこととなり、今は鳥が競い合うように美しい声で鳴き、声の主が気になるようになりました。シジュウカラに名前がよく似たゴジュウカラという鳥がいるそうです。

紅花棠(こうか/べにばなさかう) 5月26日~30日

実際に紅花が咲き始めるのは6月末ですが、七十二候では今頃の時期をこのように呼びます。季節を先取りしたいのでしょう。和服もそうですものね。さて、この紅花は咲き始めは鮮やかな黄色ですが成長すると徐々に赤色が増し、茎の末端に咲く花を摘み取ることから「未摘花(すえつむはな)」とも呼ばれ、万葉集や源氏物語にも登場します。花色の変化をこの目で見てみたいものです。

体育祭は無事終了

昨年に引き続き、山崎中学校の校庭をお借りして体育祭が開催されました。5月の晴天にみんなの歓声が響き渡り、とても微笑ましい気分になりました。準備段階から当日早朝、終了後の後片付けまで責任を持って役割を果たしてくれた人達や競技にしっかり力を出し切った諸君のおかげで体育祭は成功しました。

何事も当事者になって初めて気づくことがあります。3年生諸君は自分が貢献したことと担当した役割の気づきや反省点を箇条書きでまとめておくことを勧めます。係生徒は事前にやるべきことがこんなにあるのかと驚いたでしょう。表舞台だけでなく陰で支えている人が大勢いることを知り、今後様々な行事の際に手を差し伸べてあげられる人が増えていくといいですね。

**指示されたことができて半人前、指示されたこと以外のこと
も自ら考え、必要などころにさっとヘルプに入れる人が一人前
です。**

1、2年生は先輩の姿を見てただ単に楽しみたい、というのではなく進行や運営のどういう部分に関わりたいかを考えておくといいでしょう。そうして伝統の「行事の山崎」のバトンを引き継いでいってほしいと思います。



『絶対忘れない勉強法』 堀田秀吾著

魅力的なタイトルですが、これは知らないと損する門外不出の44の方法を具体的に紹介した本のタイトルです。

勉強しても「頭に入らない」「集中できない」「やる気が出ない」「飽きてしまう」「身につかない」「すぐ忘れてしまう」—こんな悩みがある人にお勧めです。以下に目次の抜粋を紹介します。

- ・記憶効率が25%アップする勉強前の「10分散歩」
- ・スマホで読むより紙で読む方が脳への定着率が圧倒的に上がる
- ・「誰かに教えるつもり」で学ぶとインプットとアウトプット力が抜群に上がる
- ・集中力を倍増させるノートの魔術
- ・「やる気のスイッチ」は、得意科目で押す
- ・「音読」で「短期記憶」へのインプット効力を高める
- ・キーボード入力より手書きが、記憶への定着率を爆上げする
- ・目標の「見える化」で「やる気」と自己強制力を爆上げする
- ・「かわいい写真」で脳の「馴化」を防ぎ、学習効果を高める
- ・「飽きっぽい」人の集中力を高める「ノイズ」の効果
- ・眠気撃退には、コーヒーよりも「踏み台昇降運動」が有効
- ・シメの「筋トレ」で記憶の定着度を高める

いかがですか、見ただけでもわくわくしませんか？ **山崎高校の図書館にも近々入ります**ので、詳細は是非本を借りて確かめてください。**ただし、まずは授業に集中することが肝心。遅刻、おしゃべり、妄想、居眠りは厳禁だし結果として損するのは自分です。また、宿題や課題は指示通りにもなくやって提出期限を守り必ず提出すること。提出前にはセルフチェックを忘れない。テストと異なり正しくやってあれば必ず満点が取れるのでお得ですよ。**

1・2年生へ ~ある学校の卒業生(大学の看護学部に進学)の言葉~

「中学の時には部活動と勉強の両立ができず、学力が落ちてしまったが、**高校に入って真面目に授業を受けて最初の中間考査を受けたら思いの外良い点が取れて、それからもっともっとノートの取り方も工夫して勉強するのが楽しくなり、良い成績も取れ嬉しかったです。**」山高の皆さんは単元テストや単語テストなどの小テストにしっかり取り組みましょう。

3年生へ

総合型選抜を考えている人は大学も専門学校も情報収集や準備を進めていますか？ただし、むやみにエントリーを急がせるところは要注意です。エントリー前に必ず保護者はもちろん、担任の先生にも相談、報告をしてください。

☆専門学校を希望する人へ☆

専門学校の説明会やオープンキャンパスがあちこちで行われています。すでに何校かに見学に行っている人もいますが、必ず4、5校は見学に行くようにしましょう。そして、カリキュラムや実際の授業や生徒の様子、就職実績、通学する際に問題点はないかなどもしっかり調べてきましょう。学校によっては、「募集人数がすぐまってしまうから」などと言って、エントリーシートの提出を急がせるようなところもありますが、決して焦って決めないこと。志望する学校を絞っていく時には、必ず保護者と担任の先生に相談してください。特に、無認可校は奨学金が借りられない、通学定期が使えない、といった問題があるので、しっかり調べましょう。

☆大学・短期大学を希望する人へ☆

大学・短大のオープンキャンパスも始まっています。**事前予約が必要な場合が多いです。会場説明会**であれば1か所でも何校かの説明を聞けるので効率がいいです。そこで気になる学校があったら、実際にその学校に詳しい説明を聞きに行き、**体験授業に参加**してきます。夏休み前のオープンキャンパスは土・日曜日の開催が多いので、スケジュールを組むことも重要になってきます。総合型選抜のエントリー条件に説明会（オープンキャンパス）への参加が必要な場合もあります。教室や学年の掲示板に、さまざまな学校の情報が掲示されていますが、それが全てではありません。気になる学校の情報は自分で調べましょう。進路に関する情報は誰かが知らせてくれるのを待っているのではなく、自分で探すものです。

そもそも大学は「行けるところ」に行くのではなく、「自分がやりたいことをできる大学」に行くこと。だから、「評定平均●、▲で行ける大学はどこですか」という質問はナンセンスです。

そのためには自分の興味関心をはっきりさせ、A大学ではどんなことができるのか？B大学ではどうか？などの**比較研究**が大切です。例えば「経済学科」は多くの大学にありますが、学ぶ内容は全く同じではありません。ホームページからも多くのことがわかるので、まずはチェックしてみましょう。

☆就職希望の人へ☆

就職希望者は遅刻欠席数が極力ないことが望ましいです。1,2年次に怠けてしまった人は、3年になって真剣に進路を考え始め心を入れ替えて人が変わったのだと思われるように、毎日元気に学校に来てください。そういう努力を評価してくれる会社は必ずあります。すでに約十数社の方が、山崎高校進路指導部にお見えになり、求人票を見ただけではわからないことを説明してくださっています。聞き取ってまとめたことを担任の先生方にも共有していきますので、積極的に尋ねてください。

スマホとの良い関係できていますか？

授業中のスマホ預かりをしている学校がありますが、授業規律が守れないほどになれば、いつか山崎高校も…。スマホは確かに便利で賢い道具ですが、使うのは私達人間です。大切なことに集中できなくなるほどに、スマホに身も心も奪われないで!!

高校生だけでなく、大人でも危険で迷惑な歩きスマホ・ながらスマホ族は多く、そのため自転車の青切符制度が導入されてしまったわけです。何か懲罰的なことを科されなくても自らコントロールできるようになってもらいたいです。自分の持ち物なのに自分でコントロールできずに、スマホ本体も含め他人にコントロールされるのはおかしいですね。

平日は●時から▲時まで、土日は●時から▲時まで、と具体的にスマホデトックスタイムを各自設定することをお勧めします。そして、山崎高校でせっかくできた交友関係を深めてほしいと思います。目の前に友達がいるのに会話もせず、それぞれにスマホの画面を見ているのは悲しいです。

生徒全員面接順調ですか？

3年生、2年生は動き始めている様子です。**3年生は事前記入欄を簡条書きで埋めてから面接申し込み**をしてください。自分自身のことなのに話せない人が続出しています。これでは有効な面接練習ができません。せっかくの機会ですから、意味のあるものにしましょう。