



TAKE OFF press

TAKEO Future Frontier

【校是】 質実剛健 報恩感謝

佐賀県立武雄高等学校

校長通信 NO. 3 R6.05.01

文責 校長 下村 昌弘

E-Mail shimomura-masahiro@education.saga.jp



学校 HP

カメはなぜウサギを起こさなかったのか？ —一点突破・全面展開—

ウサギとカメの話は皆さん知っていますね。歩みののろいカメは、ゴール手前で余裕を見せて居眠りをしているウサギをうまいこと追い抜いてゴールする、あのお話です。

そこで問題です。「なぜ、カメは、ウサギを起こしてあげなかったのでしょうか？」あなただったら起こしてあげますか、どうしますか？ カメはずるくないですか？ 勝つためにはこれしかないとも思ったのでしょうか？

私はそうではないと思います。それはカメの視線を想像すれば分かります。

カメはどこを見ていたのでしょうか？ カメの視線の先には、きっとウサギの姿はなかった。カメが見ていたものは山の頂上、つまりゴールです。カメはゴール、いわば「目標」しか見ていなかったのだと思います。

それに比べウサギはどこを見ていましたか。ウサギは、カメのことばかりを気にしていた。つまり、ゴールを見ずに後ろばかり、他人のことばかり見ていたのではありませんか？

一点突破、全面展開という言葉があります。ラグビーの戦術のような言葉ですが、私が文章を読む時もこの感覚を大切にしています。入試問題もしかり。大事な一点を探る感覚。

目標をしっかりと持って、そこから目をそらさないこと。それが勝つコツです。

ところで、この話をある先生にしたら「そもそもカメはウサギと勝負すべきではなかったのでは？」と仰いました。なるほど、ウサギは瞬発力があり速く高く飛ぶことができる。

一方、カメは歩みがのろい。しかし千年を生きながらえる。

つまり、カメとウサギにはそれぞれの良さがあり、同じ土俵で比べるのは意味がないということです。あなたはあなたであり、他人と比べてみても意味がない。これもいい話。



風薫る五月。いい季節になりました。4月のバタバタ感を過ぎ、これからは実力養成の季節。目標をもって、そしてあなたはあなたらしく毎日の生活を送ってください。

“受験体力”をつけよ！ —睡眠と適度な運動を習慣にする—

私が受験生だった頃、ずいぶん沈静化はしていたけれど、それでもまだ「4当5落」という言葉はひそかに生きていたように思います。4時間睡眠で受験勉強するものは合格し、5時間睡眠すると落第するという、昭和のころに使われた言葉です。

今ではもはや死語。そもそもそんな睡眠不足ではいいパフォーマンスは出せないというのが常識でしょう。しかし、受験には体力が必要というのは事実でその受験体力をつけるには睡眠と適度な運動を習慣にすることが大切です。



体力には「行動体力」と「防衛体力」とがあり、前者は筋力や持久力といった外に働きかけるときに必要な体力で、後者は外からの刺激に対して体を一定の状態に保つときに必要な体力で、暑さとか寒さとか、ストレスとかに対応できる体力です。

受験に必要な体力は特に後者の「防衛体力」で、これを身に付けていく取組が重要です。その1つが睡眠。そのためには何より生活リズムを整えることが大切。3点固定という言葉聞いたことがありますか？ 起床時刻・勉強を始める時刻・就寝時刻この3つを一定に保つことです。加えて言う「終わってからの10分」「帰ってからの30分」も大事です。終礼後10分以内、帰宅後30分以内に意味のある行動を始めるという意味です。案外、だらだらと過ごして勉強始める時刻がずれ込むことが多いのではないのでしょうか？

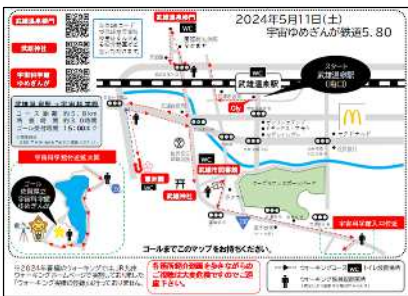


「防衛体力」をつける2つ目の取組は適度な運動です。部活動をやっている人は量的にはいいのですが、勝つことだけが目的となり指導者の指示どおりの練習ばかりで自分で考える思考習慣のない人は要注意です。適度な運動とは自由に楽しむ外遊びのようなイメージ。目に映るものや聞こえる音、匂いなどを総合的に受け入れながら体を動かすことです。

こうした体力を習慣的にコツコツ作っていくことが大学受験の際に勉強体力として力を発揮します。ぜひ意識してほしいものです。

これも深掘りの成果！ —JR九州ウォーキングのマップと動画を制作—

「駅長おすすめの JR 九州ウォーキング (2024 春編)」が5月11日(土)武雄温泉駅を起点に開催されます。残念ながらその日は授業参観とPTA総会があり、生徒の皆さんの実質的な参加はできませんが、“まちづくり参画事業”の延長で現2年生がこのイベント開催に向けて一役買ってくれました。



メンバーは昨年度“てくてくスタンプラリー”(市内の名所を周遊して景品を獲得するイベント)を企画・実施した人たちで、春休みから数回、武雄温泉駅の村子峰敏駅長と直接の意見交換を重ね、マップ(左)や動画の制作に関わりました。

このたびその動画が公開されましたのでURLを紹介します。ご家族やご親戚の方にも見ていただければ幸いです。<https://www.youtube.com/watch?v=bKfaU0mk6kI>

怒りを抑えるためには —名古屋大チームが解明—

「怒りを感じた際、その状況や感情を紙に書いて捨てる」と怒りが抑制されることが実験で分かったと、名古屋大のチームが21日までに英科学誌に発表した」という報道がありました。(日経新聞4月22日)むかついたり、イラついたりしたことを紙に書いて丸めてごみ箱に捨てる。こうするだけで怒りを鎮められるというのです。



是非お試しあれ！ 同大の川合信幸教授(認知科学)は「怒りを投影した物体がなくなることで感情を抑えられる」と言っています。また「メールや電子ファイルなどデジタル媒体を削除しても効果があるか検証したい」とも。

ということは裏を返せば、願望を投影した紙をいつも目に付くところに置いておくとその気持ちは続きやすいということではないのでしょうか。

目標を大書して机の前に貼る。これも意味があるのでしょうか。そういえば私の友人は自室の勉強机の前に歴代の模擬試験の成績表を壁一面に貼って自分を鼓舞していました。尊敬する友人の一人です。昭和でベタな手法かもしれませんが“念ずれば花開く”です。

【当面の主な予定(5月前半)】

- 2日(木) 中高合同遠足
- 7日(火) 3年ハイレベル、2年月ゼミ
- 8日(水) 尿検査1次
- 11日(土) 授業参観・PTA総会
- 13日(月) 振替休日 3年駿台模試
- 14日(火) 志教育講演会(1・2年)
内科検診(1年)