



長岡高等学校

和同だより

敢為邁往

既卒生進路通信第1号

令和3年8月発行

◆ 卒業生のみなさんへ

令和2年度卒業生のみなさん、元気に毎日を過ごしていますか？みなさんが長岡高校を卒業して早いもので4ヶ月が過ぎました。世界では、まだまだ新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、みなさんも様々な制約の中で、日々の生活を送っていることでしょう。みなさんの現在の環境は、長岡高校在学中とは、大きく変わったと思いますが、現在の環境の中でできることを精一杯取り組んでいることと思います。まずは体調管理に気をつけて、焦らず1歩ずつ前進していきましょう。

新型コロナウイルスを含め、まだまだ先が見えない中で、みなさんは志望校を目指して、再挑戦する道を選びました。高校での生活とは大きく変わり、孤独や不安を感じている人も少なくないかもしれませんね。しかし、誰も孤独や不安を感じることはあるものです。もしかしたら自分自身を見つめ直し、自分自身と対話するチャンスなのかもしれません。また、不安なとき、落ち着かないときは周りを見てください。友人、家族、教員など、みなさんの周りには力強いサポーターがいるはずですよ。不安をひとりで抱え込まず、遠慮なく、まわりを頼ってください。長岡高校にも気軽に連絡をしてください。いつでも応援していますよ！

この和同だよりは、志望校を目指して、日々努力をしている皆さんに向けて、年3回発行します。タイトルは昨年度から引き続き「敢為邁往（かんいまいおう）」としました。敢為邁往とは、「目標に向かい、困難をものともせず、覚悟を決めて前進する。」という意味でしたね。今のみなさんにぴったりの言葉だと思います。みなさんの「大願成就」を心から願っています。

◆ 既卒生推薦について

既卒生を対象とした学校推薦型選抜を実施している大学があります。代表的なものは、新潟大学医学部医学科です。こちらに関しては、8月中に長岡高校の公式ホームページで情報をお知らせする予定です。希望者は、長岡高校ホームページをこまめにチェックしてください。

学校推薦型選抜、総合型選抜は、高校在学時と同様に、各自で要項を取り寄せ、手続きを進めてください。ホームページからダウンロードする形式の大学も多数あります。はやめに確認しておきましょう。また、高校側が作成する書類については、時間的な余裕を十分に考えて作成依頼をしてください。各種証明書の作成についても長岡高校のホームページに記載してあります。確認してください。

◆ 大学入学共通テストの出願について

大学入学共通テストの実施日は令和4年1月15日（土）～16日（日）です。現役生のときは高校でまとめて出願をしましたが、卒業生は個人での申込みとなります。まずは、『受験案内』を取り寄せて、出願の方法を確認してください。入手方法などは「大学入試センター」のホームページで確認することができます。出願資格の証明として、「卒業証明書」が必要になります。忘れずに交付の手続きを行ってください。早め早めの準備をすると心にゆとりをもつことができますよ。

（裏面へ）

◆ 大願成就に向けて

みなさんは志望校合格に向けて、日々の努力を続けていると思います。しかし、ただやみくもに机に向かうだけではもったいない！すべての受験生に時間は平等です。だからこそ、しっかりと「効率」や「戦略」を考えたいうえで日々の学習に励んでください。取り組み方・取り組みの意識によっては学習の効果はまるで変わってきます。

☆安定した生活習慣

起床時間、学習開始時間、就寝時間を固定することが、安定した生活リズムには欠かせません。必要な睡眠を確保したうえで、最大限の学習時間を作り出しましょう。手帳などで一日の生活リズムを書き出すことで、無駄な時間がないか、「見える化」することができます。また、学習開始時間についても、例えば朝は8時30分、昼は13時00分、夜は19時00分といくつかのポイントを決めておくこともお薦めです。人によってリズムが違うと思います。自分の最適な生活リズムを見つけましょう。

☆教科バランスなど戦略的な学習

現在の自分の強みとなる教科、弱みとなる教科などは把握していますか？自分自身を知ることが戦略を立てる第1歩です。自分の特徴を客観的に把握し、取り組むべき教科や教材に適切に取り組んでください。予備校などの先生とよく相談してみるとよいと思います。模擬試験の結果も、貴重なデータですから。しっかりと分析し今後の学習計画をよりよいものに改善しましょう。また、問題の復習も重要です。できないところ、理解の不十分なところを丁寧に対応してください。そうすれば、まだまだみなさんの力は伸びますよ！

☆健康やメンタル面のケアも大切

ひたむきに学習に取り組むためには、まずは健康であることが第一です。食事や睡眠を十分にとることや、適度に運動をすることも、長く努力を続けることの秘訣です。ラグビーの福岡堅樹さん（ラグビー日本代表を務めながら、医学部に合格した選手です。）もあるインタビューで「勉強の効率もきっと上がるから身体を動かすことは続けていきたい。」と話していました。また、運動によって睡眠の質が良くなったり、ストレスが強くなったりするらしいです。

結果が出ないとき、どう自分でもいられるか。

決してあきらめない姿勢が、何かを生み出すきっかけをつくる。

（イチロー／元メジャーリーガー）

これから、思い通りの結果が出ず、つらいときもあるかもしれませんが、しかし、努力はあなたを裏切りません。春に大輪の花が咲くことを想像し、笑顔で前進しましょう。いつでも応援していますよ。それでは、また次号でお会いしましょう。