

農進路通信

東京農業大学第二高等学校
進路指導部 令和5年1月10日(火)

新しい年の幕開けです



新年が明けました。県内の公立高校では始業式が1月5日または6日が多いと思いますが、農大二高は高校入試が7日に行われる関係で、少し遅い始業式です。一年生からは「昨年の今頃入試を受けたばかりなのにもう一年が経ってしまったあ」といった声を聞きました。2年生の中には「いよいよ今年は勝負！」と気合十分な生徒がいる一方で、「今年は受験生かあ」とため息をつく生徒などさまざまです。3年生に関しては受験に向けてまっただなです。高校生活も残り2か月ですので悔いのないよう最後まで走りぬいてください。

ちなみに今年の干支は「卯年」ですが「卯」はもともと「茂」という字が由来といわれ、「春の訪れを感じる」という意味です。また、「卯」という字の形が「門が開いている様子」を連想させることから「冬の門が開き、飛び出る」という意味があると言われています。「これまでの努力が花開き、実り始めること」といった縁起のよさを表しているようです。農大二高生全員にとって、花が咲き、実りのある年になるように願っています！



いよいよ今週は共通テスト！！

今週末1月14日(土)と15日(日)に共通テストが行われます。疾病や負傷等やむを得ない事情で本試験が受験できない受験生は、28日(土)と29日(日)に追試験を受けることになります。テストに向けて最も大切なことは体調管理、そして、テスト本番ではベストを尽くすことです。心も体もしっかり、まずは今週末に照準を合わせながら、闘いに臨んでいきましょう。ただ、一点注意点ですが、これが終わりではありません。あくまでも通過点であって、私立、2次試験と今後も受験は続きますので集中力を切らさないように！いずれにしても、農大二高全体で3年生全員の勝利を心から応援しています。今回はそんな戦いに臨むみんなに3年生の担任の先生、および学年担任の先生方からメッセージを頂きました。



間々田学年主任

解答が終了したら、必ず解答開始時の「初心に戻って」再度、丁寧に確認しよう。マークカードから「思い込み」を取り除き、「思い入れ」を込めることで「実現」が近づくのです。(学年集会語録)



今井先生

お昼は食べ過ぎない。科目は必ずマークする。過去問と変わることもある。できることをやってきましょう。

✚ 坂上先生

家族、友人、先生、学校をはじめとする様々な方が応援してくれています。応援を力に最後まで諦めず戦いましょう。

✚ 関根先生

悩んだら最初にこれだ！と思ったものを選びましょう。今まで頑張ってきた自分を信じて。

✚ 名取先生

It ain't over till it's over. 解答やめの合図があるまで諦めずに頑張る、見直しをする。あとは落ち着いて！みんなならできる！

✚ 岡村先生

周りも時間も見えなくなるのが「熱中」。一見良いことですが、「熱中」は覚めたらなかなか熱中し直せません。目指すは「集中」。時間も周囲も見えるように。隣の人が机揺らしてこようが「ふっ」と思えるように。

✚ 赤沼先生

試験当日、きっと緊張すると思います。でもそれは、あなた自身が頑張ってきた分の緊張ですから、自信をもってその緊張を受け入れ、向き合ってください。そしたら、少し落ち着くはずですよ。

✚ 澤田先生

これまでの頑張りを試験に出しきってください。みんななら大丈夫。心配しすぎず1つ1つ目の前の問題に向き合って、すすめていこう。

✚ 村井田先生

今まで自分が頑張ってきたことは、自分が一番よく知っているはず。あなた自身が自分のことを信じられなかったら、誰があなたを信じられる？大丈夫。自分を信じて、思いっきりぶつかってこい！

✚ 大島先生

皆さん一人ひとりが今まで勉強してきたことを信じて、最後の1秒まであきらめずに頑張ってください。解けそうにない問題に出会っても、焦らず一旦とばして、解ける問題から確実に解きましょう。健闘を祈ります。

✚ 井野先生

備えあれば憂いなし。全ては準備。前日まで今できる準備をしてください。あとは本番は準備してきた自分を信じ、準備してきたものを発揮してください。頑張れ59期生！

✚ 富井先生

ここまでよく頑張ってきたので、あとは練習のつもりで伸び伸びと挑んでいきましょう。

✚ 持田先生

プロゴルファーの石川遼選手は自分の打ったボールを見て、「これしか飛んでない」と思うより、「こんなに飛んだ」と思うのだそうです。「こんなに解けるようになった」という自信を持って試験に臨んでください。



✚ 中條先生

自分を信じること。試験当日、突然天才にはなりません。今までやってきたことを信じて100%普段の力を発揮することだけに専念することが、大切。がんばれ。

✚ 樋口先生

下を向いていたら、下にあるものしか見ることができません。「がんばるぞ」「負けるものか」と前向きでいれば、必ず前にあるものが見えます。自分にとってよい結果を求めるならば、前を向かないと！

✚ 佐々木先生

あとは落ち着いてやるのみです。心を落ち着かせて、決して焦らずに、深呼吸をして臨んでください。あなたなら必ずできます。



✚ 山田先生

高崎経済大学で受験する約半分は農大二高生です。近くに仲間がいることを忘れず、落ち着いて受験して下さい。がんばれ！

✚ 蔡先生

Believe in yourself! You know more than you think you do.

✚ 鵜生川先生

「ひたすらに細心に」とは今からちょうど半世紀前に、農大二高での恩師秋元先生からいただいた箴言だが、今でも生きている言葉だよね。

✚ 余先生

Your dream schools are waiting for you. You can do it!

✚ 村山先生

そろそろ自分を信じていい頃だ…。今の君はもう十分あの頃を越えているよ！！

✚ 箱田先生

いよいよ本格的な入試のスタートです。緊張はすると思いますが全力が出せることを祈っています。

緊張にどう対処するか！！

今週末に共通テスト控え、緊張している生徒がたくさんいるかと思います。そんな生徒へ緊張をどう捉えるか提案したいと思います。

1. 緊張をポジティブに捉えよう

緊張をポジティブに「緊張を何とかしたい」と思っている受験生にありがちなのが緊張＝悪い事だと思い込んでいるパターンです。緊張しない人はいませんし、緊張自体あなたが思っているほど悪いことではありません。緊張するということは「やる気になっている」という証ですし、緊張が無い状況では高い集中力を発揮することは難しいでしょう。悪いのは緊張のし過ぎです。「緊張は上手く扱えば受験の味方にできるもの」ということを頭に入れておきましょう。



2. 緊張によって失敗するのはナンセンス

緊張には様々な要因が考えられますが受験においては「失敗することに対する恐怖心」に根づいています。確かにこれまでやりたい事を我慢して受験勉強に時間を割いてきた受験生にとって「不合格」はあまりにも残酷で受け入れ難いですね。ですが入試の特質上これは嘆いても仕方のないことです。そこで今一度ゆっくり考えてみてください。志望校に合格することを夢見て受験勉強に励んできたあなたが「落ちたらどうしよう…」と緊張して失敗してしまったら。とても皮肉な話ですね。緊張のし過ぎで失敗するなんて馬鹿らしい！と思えるようになりますように。

3. 頑張ってきたから緊張する

まったく勝ち目のない勝負や賭けていない勝負には人は緊張しません。一生懸命やってきたからこそ、いつも通りできるかどうか不安になるんです。やってきことに自信をもっていきましょう。緊張は頑張ってきたことの裏付けです。

共通テストでは実力以上にメンタルの勝負です。集中力がかけたり、不安になることでいつもの調子で問題が解けなくなることが多々あります。必要以上に気負うことはマイナスでしかありませんので、一問一魂でいきましょう。くれぐれも初日に終わった科目の丸つけをして、ショックを受けて次の日がボロボロになるなんてことのないように。終わった科目はさっさと忘れ、絶対に丸つけなどはしないように。次の日の科目に備えましょう。メンタルが大事です。

緊張をほぐすための受験当日の過ごし方

【受験当日の過ごし方①】いつも通り(ルーティン)が一番

ルーティンを守る目的はどんな時でも同じ精神状態を作り出すことです。受験で言えば入試という緊張する特別な状況でもいつも通りの精神状態で臨むことが出来ます。ただでさえ緊張する入試当日にいつもと違うことをしていれば脳に疲労が溜まってしまいます。いつもと同じ時間に起きて同じように用意をすることで特別に感じられる受験当日も、いつもと何ら変わらぬ1日と脳に思わせましょう。



【受験当日の過ごし方②】朝食は消化に良い物を

試験中にトイレに行くのは大きなタイムロスになってしまいます。心配な人は薬などを服用したり、今週は食事に気を付けましょう。特に前日の夜ご飯、当日の朝食は必ず消化の良い物を食べるようにしましょう。



【受験当日の過ごし方③】必ず厚着で受験会場へ

冷えると緊張しやすく、緊張すると冷えやすくなります。ドアの直ぐ側の席になってしまい、誰かがトイレに行く人度に風が吹き込んでひどい目に合うこともあります。厚着をしていて、どうしても暑かったら脱げばいい話です。受験当日は必ず厚着して試験会場に向かいましょう。

【受験当日の過ごし方④】試験会場に着いたら必ずトイレの場所をチェック

トイレに行くかもしれない人はトイレの位置を試験前に必ず確認しておきましょう。休憩時間はトイレが混むので早めに済ましておくのがよいです。どうしても試験中にトイレに行きたくなった時にトイレの位置を知らないと時間を無駄にしまいます。

【受験当日の過ごし方⑤】直前の勉強は暗記・復習に徹する

試験会場へ向かう電車、会場での勉強は暗記科目に絞りましょう。直前に数学の問題を解いても頭は覚めるかもしれませんが、点数には直結しにくいでしょう。一方の暗記科目は試験会場で見えていた箇所が、入試に出題されることがあります。おすすめは自分で作ったノートを見返すことです。自分の努力の証が見えてきつと安心できるはずです。

【受験当日の過ごし方⑥】友達とお喋りをする

緊張感をほぐすのにとても良いのが友人と話すことです。試験に関係のない何気ない会話が安心感をもたらします。しかし、緊張感が薄れすぎて集中力が低下する可能性があるので友達とのお喋りも、し過ぎは良くはありません。適度なお喋りがよいですね。

【受験当日の過ごし方⑦】深呼吸をする

緊張した時は呼吸が速くなり酸素が過剰になっています。そんな時に大きく吸って吐くというのはあまり効果はありません。そこで「吐く」ことに注力しましょう。まずゆっくり息を吐いてから息を吸います。これも有効なので試験前などに試してみると良いでしょう。



残り1カ月の心構え

「この1カ月頑張れるかどうか、一生を決めるよ」

この言葉は東進衛星予備校の林修先生が、受験 1 カ月前の生徒に必ず言う言葉だそうです。

最後の1カ月の過ごし方で、受験生は4パターンに分かれるそうです。

- ①1 カ月頑張って、受かる人
- ②1カ月頑張ったけど、落ちる人
- ③1カ月頑張らなかったけど、受かる人
- ④1ヶ月頑張らなくて、落ちる人

まず、①と②は何も問題がない、と林先生は言います。

①はがんばって実力をつけて、最後まで受かる準備をしっかりとできた人です。

②は頑張ったけれど、合格するには実力や勉強が不足していたり、問題が予想以上に難しかった、または、運などさまざまな理由があります。努力は必ず報われるとは思いませんし、たとえ、



最後の1カ月頑張っても、落ちてしまうことはもちろんあります。しかしながら、②の人は例え受験に失敗したとしても、少なくとも、「自分は1カ月頑張れたんだ」という自信を得ることができます。

問題は、「3」と「4」と林先生は言います。

④の頑張らなくて、落ちる人は当然の結果ですし、こうした勝負の時に頑張れないのだから、これからの人生いつ頑張れることができるのか。これからが心配です。

③の頑張らなかつたけど、なんか受かっちゃった人は受かったので一見問題がなさそうですが、実は問題があります。この人は、受かったとはいえ「自分は1カ月も頑張ることができない人間なんだ」という負い目を抱えたまま、これから先の人生を生きていくことになります。

「受かるか落ちるかは、本質とはあまり関係なく、この受験でのがんばりが今後の人生を決める」というところです。つまり、受験を通して頑張れたら、受かろうが落ちようが、「頑張った自分」というのは手に入ります。そして、「1カ月頑張れることは、実はすごいことなんだ。」「1カ月頑張れる人は、1年頑張れる。1年頑張れる人は、一生頑張れる」と言っていました。

このような話を受験1カ月前に生徒に話すそうです。残り一か月の人もいれば2か月の人もいます。ただ、今の頑張りがこれからの人生で、頑張れるかどうかが決まってきます。頑張るか頑張らないかの選択は自分以外の誰がするわけではなく、今この文章を読んでいる「あなた（3年生）」です。さあ、最後の心臓破りの坂です。一番しんどい時期かもしれませんが、友達、家族、学校の先生、塾の先生などなどみんなで一丸となって最後の坂を元気よく、そして、笑顔で乗り切って参りましょう！

第6回 保護者対象進路研究会の実施

12月17日(土)本校武揚ホールにて東京医療保健大学より萩原雄一先生をお招きし、第6回保護者対象『進路研究会』を開催いたしました。今回は『看護・医療系大学について』というテーマのもと、看護・医療系大学の現状、どのようなことを大学で学ぶのか、医療系の職に就くため必要な知識、資格、さらに今後の医療現場に必要なチーム医療の理解やこれからの医療のカタチ(在宅医療、予防医学、医療のICT化など)について、お話をいただきました。人口が減少していく中で、「看護」を学べる大学が増加している現状での大学選択の仕方の説明、また、それぞれの技師の役割の違いや業務内容についての説明などは将来医療に関わろうと考えている生徒やそれをサポートする保護者の方々にとって大変有益な情報だったように思えます。また、今後の日本で一番の大きな問題となる超高齢化社会にむけて、医療現場におけるITの導入、活用は今後ますます重要になっていくことは明らかで、データサイエンティスト(データに強い医療人材)など医療をはじめあらゆる分野で活躍するIT人材が今後必要になってくるだろうと予想されるそうです。求められる人材となるためにしっかりと勉強をし、大学に入り、専門性を高め、将来の医療現場で活躍できる医師、技師、看護師になってほしいと思います。



グローバルコース2年生オーストラリアより帰国

12月初旬より、Gコースに所属する2年生がオーストラリアより帰国しました。期間は人によってまちまちですが、約10か月の留学を終えて帰国しました。自分たちの進路を考えるにあたり、通常の高校生活では、あえて一年間の留学を選び、現地で学び、自分に挑戦して、さまざまなことを吸収して帰ってきました。写真は留学を控えるGコースの現1年生へ、現地の生活を伝えたり、留学を終えての感想やアドバイスを伝えるプレゼンの様子ですが、一年生の中には「あんな流暢に英語がしゃべれるなんてすごすぎる!」「先輩たちのプレゼンが完璧すぎる!」と感銘を受ける生徒がいる一方で、「自分たちもあんなふうに話せるようになるのだろうか…」「先輩のように現地の友達を作れるのだろうか…」と留学を前に不安に駆られる生徒など、一年生にさまざまな強いインパクトを残したようです。さらに発表の中で口々に「英語が上達した」、「自分に自信がついた」など留学が彼らにとって、最高の財産であり、とても意義のあるものであったようです。



しかしながら、いつまでも余韻に浸っているわけにはいきません。大切なのはこれからで、留学の経験を生かすも殺すも彼ら自身です。一年間の日本での勉強のブランクを取り戻すのは簡単なことではありませんし、今後の受験のことを考えると決して楽な道のりではありません。ただ、彼らには海外留学に一人で行くという行動力、主体性、そして、負けずに乗り越えてきた経験があるのだから、多少の困難があろうとも受験も乗り越えていってくれることでしょう。しかもそれは一人ではなく、少人数でありながらも、苦楽をともにしている同志と一緒になので、現状を嘆くのではなく、みんなで団結して、頑張っていきたいものです。留学を経験したGコースの生徒たちが進路で結果を出し、そして、社会で活躍していくことがGコースの生徒の使命であり、後輩の道を開いていくことになるでしょう。がんばれ、Gコース2期生!



今後の模試予定・進路行事

<1,2年生>	1月13日(金)	進研総合学力テスト(1,2年全員)
	2月 5日(日)	Z会アドバンス(1年Iコース全員、他希望者)
	2月 5日(日)	駿台全国模試(2年Iコース全員、他希望者)
	3月22日(水)	到達度テスト(1,2年全員)
<3年生>	1月14日(土)15日(日)	共通テスト本番 *しっかりと心と体を調整!
	2月25日(水)	国公立個別試験 *気持ちを切らさず!
<行事予定>	1月21日(土)	第七回 保護者対象進路研究会「受験期を見据えた勉強方法」
	2月18日(土)	第八回 保護者対象進路研究会「農大・情報大の魅力について」
	3月18日(土)	第八回 保護者対象進路研究会「未定」