

令和5年度

甲府一高進路だより

冬休み直前号（令和5年12月22日）

2024年を迎えるにあたって

2023年もあと数日となりました。今年の漢字、一文字は「税」となりました。税制改正論議など話題に事欠かなかったからでしょう。さらに異常気象など環境に対する危惧や多数の国際紛争、格差の拡大など世の中は不安定で予測しにくい状況が続いています。一方、多様性の尊重や生成AIの活用等のデジタル化が一層進んだ年でもありました。新たな龍の年。どのような年になるのでしょうか？そして皆さんは新たな年を迎えるにあたって、どんな1年にしたいと考えていますか？

〈3年生の皆さんへ〉

いよいよ大学入学共通テストが近づいてきました。明日からの冬休みは、共通テストに向けて最後のスパートをかける大切な期間です。今まで積み上げてきたことに自信を持って、慌てることなく、自分の持っている力を最大限発揮することを第一に考えて生活してください。



この時期のキーワードは、「バランス」「平常心」「規則正しい生活」です。共通テストでは、受験科目の総合点が重要。詰めがまだ十分でない科目を中心に、バランスよく全体のレベルアップが図れるように取り組みましょう。残された時間の取り組みで、実力はまだまだ大きく伸びます。最後まで粘る！意地を持って粘り抜くことができれば、必ず道は開けます

そして、「平常心」を保つ訓練をしてください。もちろん勉強していると、いろいろな雑念が湧いてきたり、様々な不安におそわれたりすることもあると思います。でもそれは自分一人だけではない。みんなも同じことです。受験生は皆、同じ不安を抱えているのです。不安や心配が湧いてきた時には、単純作業に没頭したり、大きく深呼吸したりして、うまく気分転換を図っていくように常に冷静に前向きな思考でいきましょう。

そのためには、やはり規則正しい生活を送ることが基本です。寒い時期ですが、学校がある時と同様に起床し、12時前後には就寝できるよう、規則正しいリズムを刻んでください。一時期



焦って頑張り過ぎても、体調を崩しては元も子もありません。体力と気力と学力とバランスよくいい状態を作って飛躍の年を迎えましょう。

〈2年生の皆さんへ〉

2024年、新しい年の初めに皆さんは何を決意しますか？ 皆さんにとって大きな正念場を迎える年、重要な仕上げの年です。甲府第一高校に入学してから、あっという間の1年と9ヶ月だったと思いますが、振り返ればいろいろなことがあったと思います。コロナウィルス感染症が拡大している中での入学、総体、学園祭、定期試験、模試、部活動と学習の両立を目指して試行錯誤を繰り返し、慌ただしく毎日が過ぎていったと感じているのでは。先日の研修旅行では楽しい思い出がたくさんできたと思います。個人的にはつらいことや苦しいこともあったと思いますが、少しずつ強くなって自分なりに解決していく力を身につけてきたのではないのでしょうか。

さて、1月13、14日には大学入学共通テストが実施されます。3年生の先輩方がこれまでの努力を武器に受験に臨んでいきます。2年生も同日にベネッセ学力テストを予定しています。今回の模試は1年後の共通テスト本番を見据えて、受験勉強のベースとなる高1、高2の学力を測定していくことを目的としています。この模試から1年後、皆さんが受ける新課程の共通テストが行われます。だからこそ、高2の1月からの3ヵ月間は「3年0(プレ)学期」とであると強く意識してください。早い気持ちの切り替え、思いの強さが求められているのです。皆さんの受験はここから始まっています。

〈1年生の皆さんへ〉

最近、コロナウィルス感染症が下火になったと思っていたら、インフルエンザが猛威を振るっています。欠席の連絡が多い時もあり、先生方も心配していました。まずは、健康で過ごすことがすべての基盤です。新人戦、県芸術文化祭、後期中間試験と大きな行事が終わりました。さらに一步前に進んで来年につながる新たな目標を定め、それに向かって頑張ってもらいたいと思います。

1年前、高校受験を前に落ち着かない日々を過ごしていた自分に比べ、ずいぶん大人になったと感じませんか？ 実際、自分自身でも「去年よりかなり成長した」自分を意識したり、自分の世界が1年前よりもずっと広く深くなっていることを感じられたりするのではないのでしょうか。

来年は何を乗り越えて大きくなっていきましょうか。周りを見れば、勉強でも部活動でも学校行事や様々な場面でも、いつも尊敬できる先輩や同級生がいます。近くによいお手本がいてくれるのは心強いこと。特に今は、直前となった受験本番に備え勉強に集中する先輩方の姿を目にしていると思



ます。皆さんが今年学んだことは、2年後の共通テストに向けての基礎となるものです。学習習慣を定着させ、復習に重点を置きましょう。来年もこの場所で自分の学力を積み上げ、個性を磨き、大いにその可能性を広げてほしいと思います。まだまだ寒さはこれからが本番です。睡眠、食事、学習、部活動等生活リズムを整えて「なりたい自分」の実現に挑んでいって下さい。