明日へ向かって

第３学年　学年だより
令和５年　５月１３日
第１２号

目標を立てる意義

少し古い話になりますが……「１０年間は破られない」箱根駅伝 90 回の伝統をもってしてもうそぶかれた２012 年大会、東洋大の大記録。それが破られたのは２０１５年のことでした。正月にテレビにくぎ付けになった人も多いのではと思う快走。青山学院大学の歴史的快挙が列島を巡りました。そんな青山学院大学を率いたのは原監督。彼は、高校駅伝の名門、世羅高校出身で、中京大時代には日本インカレ 5000 メートル第３位、93 年には中国電力陸上部主将として全日本実業団駅伝に出場したそうですが、実は箱根駅伝には無縁だったのです。２004 年４月に青山学院大学の陸上競技部長距離ブロック監督に就任すると、上層部には**「3 年で出場、5 年でシード権、10 年で優勝争い」**と宣言していました。しかし成績が出せなかった頃は「外様」と陰口をたたかれ、就任３年目の２006 年予選会では 16 位と惨敗しました。大学幹部から「話が違う」と責められ、長距離部門も廃部寸前になった時期もあったとのことです。

ただ、指揮には確かな自信があったそうです。10 年間勤めた中国電力でのサラリーマン時代には持ち前の体力を生かして精力的に営業活動し、山口県徳山市（現・周南市）の営業所時代に、省エネ空調設備「エコアイス」を社内で一番売り上げて評価を上げ、新たに立ち上げ住宅関係事業の初期メンバーに選ばれるなど、能力を発揮しました。

その経験から**「高い目標を立て、それを実行することが大事。**商品を売るにはその魅力を伝えることが必要」と選手に指導しました。他校ならエース級の選手にしか求めない「5000 メートルで 14 分 10 秒以内」などの目標設定をさせ、自覚を促しました。同時に大学側にも「広報活動につながる」と働きかけ、神奈川・相模原市内の大学キャンパスに専用グラウンドやクロスカントリーコースを設置させました。さらに大手スポーツメーカー、アディダスとパートナーシップ契約を結ぶなど、ブランド力アップにも努めるなどの活動をしました。

こうした環境の整備と並行して、選手のスカウトも重点的に敢行しました。営業時代に培った話術を武器に、相手にされなかった高校へも頻繁に通い有力選手を獲得。そして宣言通り、箱根には２009 年大会で 33 年ぶりに出場を果たし、翌２010 年には４１年ぶりにシード権を獲得、優勝争いの目標であった 10 年プラス１年で、見事、箱根路を制覇しました。その後は２０２２年までに計６度の優勝を果たしています。

実は原監督の話には続きがあって……初優勝した２０１５年の１月５日、彼は記者団にこんなことをしゃべっています。

10 時間 49 分 27 秒。今年の箱根駅伝で青学大がマークした総合タイムは、10 時間 50 分の壁をぶち破る驚異的な記録となりました。大学駅伝完全制覇の前評判高い駒澤大学に 10 分 50 秒もの差を付けての圧巻の優勝。しかし監督は**すぐさま**新たな目標を掲げ、選手たちを鼓舞しました。

「**今年は気象条件に恵まれていた。**来年も同じ条件だった場合、もっとタイムを縮めなければいけません。１区は 10 秒、２区は 15 秒、３区は 20 秒…」

「10 年間は破られまい」と言われた東洋大の大記録。これを往路・復路・総合の全てで、大幅に上回った今年、その成績表に目を凝らし、監督は新たな目標タイムを次々に読み上げた。

12 年大会に東洋大の柏原竜二（25 歳・現：富士通）がマークした記録を 24 秒も上回る、１時間 16 分 15 秒で箱根の山登りを走破した神野大地。**その“神記録”も「まだ 15 秒縮められる」と言い切った。**

一方、９区で区間記録にあと３秒まで迫った藤川拓也主将（４年）がマークした１時間８分４秒だけは、レベルが高いとして**「プラス 30 秒は仕方がない」**との見方を示した。

指揮官が設定した全 10 区間合計の目標短縮タイムはちょうど **100 秒。**今大会で記録した圧巻の総合タイムを 10 時間 47 分 47 秒まで縮めることをチームの目標とした。

原監督の話から次の４点を参考にして立ててみる

一、鉄は熱いうちに打て

原監督は、箱根駅伝が終わった翌日には、すでに来季の目標を考え始めていたことが分かります。しかも選手がやる気に満ち溢れている今、その目標を発表しています。私たちも必要に迫られた今、高い目標を立てるべきです。

二、勝って兜の緒を締めよ

学年末、思いのほか達成度が高かったなと思う人もいるでしょう。しかしそれは、可もなく不可もなく受け入れるべきで、ひょっとしたら次はもっと条件が厳しいかもしれません。よい条件を自ら整えていくことも、目標に入れていくとよいかもしれません。

三、具体的な数値を入れよ

原監督は「気合をいれろ」とか「連覇を目指す」といった漠然とした目標ではなく、「100 秒のタイム短縮」「15 秒縮める」など、具体的な数値目標を示しています。具体的な数字を目標に盛り込むことはたいへん重要なことと言えます。

四、現状分析は客観的に冷静に

ただし、どう考えても無理な目標は、「絵に描いた餅」に終わる恐れがあります。進路とは、自分の生き様の延長線上にあるものです。現状を冷静に見極め、二学期の結果を分析し直して、実現可能か、もしくは少し上の目標を立てましょう。

「ここ一番！」という時、目覚ましをセットします。その時刻を何度も何度も確認し、目覚ましも何度も鳴らして確認をして眠る。すると、不思議なことに目覚ましをセットした時間付近で目が覚めるのです。これは、目覚まし時計によって起こされるという不快感、いわゆるストレスを回避しようとする体の防衛反応のなせる技なのです。人の体は睡眠中に様々なリセットを行い、休養を自らに与えます。そして徐々に目覚めに向かわせたいとする目標があります。

そのため、体は目ざましによる突然の目覚めを避けようとして、夜の間に睡眠と目覚めのサイクルを調節する“ＰＥＲタンパク質”と、ストレスホルモンを増加させることが分かっています。

このことにより体が目覚まし時計よりも先に目覚め始めるので、目覚めのプロセスが邪魔されることがありません。このプロセスはとても正確に機能するので、目覚ましが鳴る数分前、もしくは数秒前に目が覚めるようになるのです。気合いを入れて目標立てし、実行に向かって腹を据えて立ち向かうと、**不思議と目標に近づいていく**ものです。似たような科学的根拠があるのかもしれません。さあ、今年度はちょっと頑張って目標立てをおこなってみようじゃないですか。

みなさんが書いた進路年間計画を紹介します

年間の予定を見ながら、どんなことをどんなふうに取り組むとよいか考えましょう。下記の選択肢を参考に★欄を記入しましょう。

	学校行事	進路スケジュール	★学習のすすめかた	★進路に向けて取り組むこと
4月	始業式 入学式 離任式	全国学力・学習状況調査	・1,2年復習 ・3年予習	・行きたい高校について考える ・独でテスト 実技試験対策(実技系)
5月	音楽鑑賞 運動会	都意識調査	□見直し(全国学力) ・1,2年復習 ・3年予習	・高校見学 ・進学相談会
6月	期末考査	領域診断テスト① 進路希望調査①	テスト対策(期末) ・1,2週間前までにワーク類を終わらせる	・都立か私立かとなんとなく決める (・高校見学説明会)
7月	大掃除 終業式	進路説明会① 三者面談① 高校見学・体験等	□テスト見直し→□苦手部分を確認・補足直し	・夏期講習 (・高校見学,説明会)
8月		高校見学・体験等	・基本問題の定着 ・今までの総復習	・夏期講習 ・志望校を明確にする (・高校見学,説明会)
9月	始業式 修学旅行 立会演説会 中間考査	進路希望調査②	テスト対策(中間) ・1,2週間前までにワーク類を終わらせる ・基本問題の定着	(高校見学,説明会)
10月	生徒総会 学習発表会	領域診断テスト② 進路説明会② 求人一覧	□テスト見直し→□苦手部分を確認・補足直し ・過去問 ・苦手箇所の勉強	(高校見学,説明会)
11月	期末考査	領域診断テスト③ 進路希望調査③ ESAT-J 三者面談② 面接練習始	テスト対策(期末) ・1,2週間前までにワークを終わらせる ・過去問 ・苦手箇所の勉強 ・応用問題を解く ・総仕上げ	・面接対策,小論文対策
12月	大掃除 終業式	仮内申 三者面談③ **希望進路決定** 私立入試相談 5/6 ESAT-J 予備日	□テスト見直し→□苦手部分を確認・補足直し ・過去問 ・苦手箇所の勉強 ・応用問題を解く ・総仕上げ	・面接対策,小論文対策 ・冬期講習
1月	始業式	就職試験 都外私立入試 都内私立推薦入試 都立推薦入試	・過去問 ・総仕上げ	・面接対策,小論文対策 ・冬期講習
2月	学年末考査	私立国立一般入試 都立一般一次入試 都立定時制入試	テスト対策(期末) ・過去問 ・総仕上げ	・面接対策,小論文対策
3月	校外学習 卒業式	都立二次入試 私立二次入試		

【学習のすすめかた】

□定期考査の対策を立てる　□受験勉強の計画を立てる　□1・2年生の復習　□苦手教科の勉強　□基本問題の定着
□応用問題を解く　□今までの総復習　□入試問題にアタック　□ミスしやすいところをチェック　など

【進路に向けて取り組むこと】

□上級学校体験授業　□上級学校訪問　□文化祭見学　□家で進路について相談する　□進路選択　□面接対策
□小論文対策　□実技試験対策　□高校見学　□個別相談会　□書類の申請　□受験の日程の確認

年間の予定を見ながら、どんなことをどんなふうに取り組むとよいか考えましょう。下記の選択肢を参考に★欄を記入しましょう。

	学校行事	進路スケジュール	★学習のすすめかた	★進路に向けて取り組むこと
4月	始業式 入学式 離任式	全国学力・学習状況調査	・1,2年生の復習 ・受験勉強の計画を立てる	・家で高校受験について話し合う
5月	音楽鑑賞 運動会	都意識調査	・1,2年生の復習(苦手教科) ・学習 復習	・私立高校を調べる
6月	期末考査	領域診断テスト① 進路希望調査① (期末の1週間前→?)	・期末考査 対策 (遅くても3週間前から) ・1,2年生の復習 ・6/9(金) 漢検 準2級	・高校入試研究会 (塾) ・なんとなく決める (親と先)
7月	大掃除 終業式	進路説明会① 三者面談① 高校見学・体験等	・1,2年生の復習 ・領域別① 復習 ・期末考査の復習	・夏期講習 ・高校入試研究会 (塾) ・高校説明会 ・入試日程確認
8月		高校見学・体験等	・1,2年生の総復習 ・3年生(夏期の総復) ・苦手教科の勉強 → 復習 ・基本問題の定着	・夏期講習 ・テスト演習1回目 → 復習 (塾) ・高校説明会
9月	始業式 修学旅行 立会演説会 中間考査	進路希望調査②	・中間考査 対策 ・応用問題 ・苦手潰し	・模試 → 復習 ・文化祭
10月	生徒総会 学習発表会	領域診断テスト② 進路説明会② 求人一覧	・中間考査 復習 ・領域別② 復習 ・応用問題 ・過去問 苦手潰し ・スピーキングテスト対策	・高校入試研究会 (塾)
11月	期末考査	領域診断テスト③ 進路希望調査③ ESAT-J 三者面談② 面接練習始	・期末考査 対策 ・復習 ・領域別③ 復習 ・スピーキングテスト対策 ・応用問題 ・過去問 苦手潰し	・模試 → 復習 ・テスト演習 2回目 → 復習 (塾) ・高校入試研究会 (塾) ・進路指導面談 (塾)
12月	大掃除 終業式	仮内申 三者面談③ **希望進路決定** 私立入試相談 ESAT-J 予備日	・今までの総復習 ・ミスしやすいところをチェック ・応用問題 ・過去問	・冬期講習 ・書類申請 ・個別相談会
1月	始業式	就職試験 都外私立入試 都内私立推薦入試 都立推薦入試	・過去問 ・問題演習	・冬期講習
2月	学年末考査	私立国立一般入試 都立一般一次入試 都立定時制入試	・過去問 ・問題演習	
3月	校外学習 卒業式	都立二次入試 私立二次入試		

【学習のすすめかた】

□定期考査の対策を立てる　□受験勉強の計画を立てる　□1・2年生の復習　□苦手教科の勉強　□基本問題の定着
□応用問題を解く　□今までの総復習　□入試問題にアタック　□ミスしやすいところをチェック　など

【進路に向けて取り組むこと】

□上級学校体験授業　□上級学校訪問　□文化祭見学　□家で進路について相談する　□進路選択　□面接対策
□小論文対策　□実技試験対策　□高校見学　□個別相談会　□書類の申請　□受験の日程の確認