



ありあけ

2023(令和5)年
1月1日(日)

都立高校に見る文武両道

校長 前嶋 正秀

新年明けましておめでとうございます。

昨年も本校の教育活動に多大なご理解、ご協力をいただき、ありがとうございました。今年が皆様にとって充実した、素敵な1年になることを心から願っております。本年も引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

さて、私は野球、とりわけ高校野球が好きで、よく高校野球に関する記事を読んでいるのですが、現在都立高校で最も甲子園に近いとよく言われるのが都立小山台高校です。野球部(同校では「部」のことを「班」と呼ぶので、正確には「野球班」)は、週2回は多摩のグラウンドで練習するそうですが、それ以外は週3回、学校の校庭半面のみを使っての練習で、練習時間も定時制課程がある関係で午後5時までとのこと。そんな状況の中、2年連続で東京大会の決勝へ進出したり、名門強豪校にコールド勝ちしたりとその活躍には目を見張るものがあります。一方で進学実績も素晴らしく、2020年度は86名の国公立大学合格者を出しました。私立大学で言えば生徒の3人に2人は、いわゆるGMARCHクラスの大学に合格しているそうです。まさに文武両道を体現していると言っていいでしょう。今号は同校野球班の選手に、文武両道についてインタビューした記事を要約して紹介します。生徒の皆さんにとっては、参考になることがとても多いと思います。

選手が勉強に対して心がけていることをまとめるとだいたいこんな感じです。

1. 部活と勉強の割合は常に5:5

大会前や大会期間中は6:4くらいで部活の比重が高くなることはあっても、勉強が0になることはない。ほぼ毎日、1~2時間は自宅で勉強している。

2. すき間時間を活用

毎日の通学の時間、大会会場に行く移動時間は単語帳などを見る。この時間の積み重ねがとても大きい。

3. 睡眠時間は大事に

記憶を定着させること、しっかり体を休ませることは一番意識している。どんなに遅くとも24時までには就寝し、5~6時間は寝るように心がけている。

4. 定期試験2週間前から復習を始める

最初の1週間は復習を行う。復習は演習問題を解くことに一番時間をかける。

次の1週間は確認作業。苦手なものを反復して行う。一夜漬けは絶対しない。

考えてみれば当たり前のことばかりですが、時間をとても有効に活用していることがわかります。正確に言うと、時間を有効に活用する=無駄な時間を過ごさないことに努力している、ということだと思います。文武両道、と口で言うのはたやすいですが、彼らはみな、どこかで何かを我慢して苦勞をしながら目標に向かっていて、というわけですね。

新年早々、勉強の話題になってしまいましたが、年明けにあたって例えば「1日に○時間は必ず学習の時間にする」「毎日の学習時間を○時から○時というように固定する」「学習時間と休息時間とのメリハリをつける」といったようなことを新年の抱負にしてみるのもアリではないでしょうか。

かえつ有明 Instagram のご紹介

本校ホームページ「最新情報」ページよりも、リアル・速報・詳細で、たくさんの写真・動画が掲載されています。

広報部(入試広報と学校生活) https://www.instagram.com/kaetsu_kouhou/

ドルフィン(情報センター図書館) https://www.instagram.com/dolphin_kaetsu_library/

*今後の予定については、急な変更の可能性もありますので、学校からのメール連絡等をよくご確認ください。

今回は2/1(水)発行予定です。(広報部)