

# 青い波北陽台



## タイムマネジメント

教頭 川原 智司

灼熱の日差しが照り続けた梅雨明け直後の日々と比べると日照時間が短くなり、少しずつ季節の移り変わりが感じられるようになりました。5月にスタートした「令和」最初の年も、折り返しの時期を迎えようとしています。元号が改まってもここ数年間みられた酷暑の傾向は変わらず、今夏も厳しい環境の下でそれぞれが掲げる目標に向けて日々汗を流したと察します。

こうした中、学業あるいは部活動等においても、更なる伸長を図っていくためには、自分自身又は所属するチームの現況を客観的に把握していくことが求められます。その機会が史上最後となる大学入試センター試験への出願を控えた3年生については言うまでもなく、1・2年生についてもこれから迎える秋に、各種試験や新人大会といった形で訪れることになります。

しかしながら、新学期に入って慌ただしい生活に追われ、漫然とした姿勢で物事に臨んだり、継続しなければならない地道な取組に対して節操のない状態では、「実りの秋」には至りません。世界的企業に成長した本田技研工業の創業者である本田宗一郎は、「時間だけは神様が平等に与えてくださった。これをいかに有効に使うかはその人の才覚であって、うまく利用した人がこの世の中の成功者なんだ。」と述べています。自身の行動に対して「それで良いのか」と問いかけて常に検証しながら、有意義な時間を積み重ねていくことができるかどうかで成否が変わってくるのではないのでしょうか。また、我が国において「働き方改革」が提唱されて久しいところですが、これからの社会においては、周囲との信頼関係を築いていく上ではもちろんのこと、新たな資格取得やスキルアップを図るといった自分自身の成長を遂げていくためにも、自己管理能力の一翼をなす「時間管理能力（タイムマネジメント力）」が重要視されていくものと考えます。

「時間管理能力」とは、短期的な目標に向かって適切に時間を管理できることに加え、将来的な目標を作ってそれに向かって着実に準備を進めることができることも含まれると言われます。19世紀初めに皇帝としてフランスの政権を担ったナポレオン1世（ナポレオン・ボナパルト）は、「私は常に、2年先のことを考えて生きている。」という言葉を残していますが、経験したことのない未知の世界を歩んでいく上において、人生の先輩として時空間を俯瞰することができる保護者の方々や先生方等の経験値に耳を傾けながら、二度と戻ることのない大切な時間に対して自分なりの価値付けを行い続け、自己実現を図って欲しいと願っています。

# 品川先生 ラグビー高校日本代表監督に就任

今年度のラグビー高校日本代表監督に、保健体育科の品川英貴先生が就任しました。生徒を代表して、生徒会長の土谷真理さんと放送部部長の藤本和佳菜さんが品川先生にインタビューを行いました。



## 日本代表監督に就任された率直なお気持ちをお聞かせください。

こういう機会はなかなかいただけるものではないので、そこはやっぱり名誉なことだなとは思っています。ただ、かなりプレッシャーもあるので、楽しみよりは上手くやれるのだろうかという不安の方が大きいです。

## 日本代表チームに先生が就任されてからの新たな目標はありますか。

来年3月に海外遠征でウェールズと対戦するのですが、去年は2点差で敗れたので、ウェールズに勝つことが目標です。

## 先生は日本代表チームの監督と北陽台ラグビー部の監督を両立とするという意味でかなり大変になってくると思うのですが、どうお考えですか。

学校を空ける時間がさらに増えてくるし、多くの方に迷惑をかけているなっていうのがまず一つ。それからやっぱり家族もありますので、その辺も協力してもらってということ。ただ、やってみないことにはわからないこともたくさんあるので、いろいろと心配なこともあります。とりあえずはやってみようという感じです。

## 今まで北陽台ラグビー部をご指導されてきて、指導が大変だなと思ったことはありますか。

いいえ。そういうことも含めて楽しいと思います。監督が言うことを「はいはい」と聞くだけの選手よりも、選手に様々な考えを持たせ、選手の可能性を引き出してあげるのがやりがいです。大変と思うこともあるけど、色々な発見があったり、子どもたちから刺激をもらったり、そういうのがラグビーだけではなく、普段の生活でも面白いかなと思います。

## 北陽台生に伝えたい事などありますか。

今回の監督就任において、不安な事もたくさんあるけど、自分を成長させたいという気持ちもあります。ユースのコーチをしていた時に、『大人の学びは痛みを伴う』と言われました。44歳になった今、そこからまた新しいことを学ぼうとすると、今までの自分の考えを覆されたり、嫌な思いをしたりすることもあると思います。しかし、それが自分の成長に繋がると信じながらやっつけていこうと思っています。北陽台生にも色々なことにチャレンジしてもらい、失敗することがあっても、それが自分の成長につながるのかなと思います。

## 各種大会の成績

### ◇全国高等学校総合体育大会

登山男子団体 … **優勝** (2年ぶり5度目)

(監督) 池田 保幸

(選手) 廣瀬 巧実・菊地 鴻太  
(3-4) (3-7)

鶴長 大輝・津田 柗真  
(3-7) (3-7)

登山女子団体 … **第2位**

(監督) 川崎 健太

(選手) 増田 彩乃・川前 椎奈  
(3-2) (3-6)

筒井 櫻子・小島 ころこ  
(3-6) (2-6)



### ◇第21回 中国・四国・九州地区理数科高等学校 課題研究発表大会

ステージ発表部門

「スガイに着生するカイゴロモの謎に迫る」… **最優秀賞**

(3-7 松野大貴・宮副竜輔・山口敬信・渡邊裕晶)

## 夏休み理数科研修

1年 … 長崎大学水産学部研修 8月1日(木), 2日(金)

2年 … 長崎大学研修Ⅱ 8月7日(水), 8日(木)

長崎県立大学研修 8月9日(金)

1年生は「研究者の卵を育てる探究活動～地域に発信！  
未来の科学者～」というテーマのもと、8班に分かれ、  
それぞれのテーマについて研修を行いました。

2年生は、長崎大学医学部において、放射線の影響や  
DNA分析を、長崎県立大学において、食品に関する科学的  
な研究を、体験活動を通じて学びました。



## 9月の主な行事予定

- 1日(日) 文化祭 オープンスクールⅡ
- 2日(月) 代休(9/1分)
- 6日(金) 代休(9/7分)
- 7日(土) 授業日
- 8日(日) 体育大会
- 9日(月) 代休(9/8分)
- 14日(土) 校外マーク模試(3年) 土曜自学(1・2年) 進学ゼミナール(諫早)
- 15日(日) 校外マーク模試(3年)
- 19日(木) 試験時間割発表 人生の達人セミナー
- 26日(木) ～10月1日(火) 2学期中間試験(1・2年) 学年末試験(3年)



## 学年主任より

### 1 学年主任 守 慶直 「積み重ね」

7月末に行われた自学合宿の閉講式での次のような『5分の積み重ね』の話をしました。

5分前行動ですぐに学習を開始する人 …  $+5分 \times 20 \text{ コマ} = +100 \text{ 分}$

5分前行動はできているが開始時間を待つ人 …  $\pm 0 \text{ 分}$

学習中にぼんやりしたり居眠りしたりする人 …  $-10分 \times 20 \text{ コマ} = -200 \text{ 分}$

その差は最大で300分、5時間にもなり、小さな積み重ねが大きな差となって現れるという内容でした。その後、約20日間の夏休みの過ごし方はどうでしたか？毎日の積み重ねはできましたか？

これから、暑い中での文化祭や体育大会の準備の時間が増え、疲れることも多くなるかと思いますが、頑張る人とそうでない人の差が大きく開く時期でもあります。小さな積み重ねを意識して、毎日を大切に過ごしましょう。

### 2 学年主任 林 圭介 「夏休み終了」

短かったと思うのですが、夏休みが終わりました。今年の夏は、自分の進路希望に向けて、いろいろと行動しなければならない時期でした。

オープンキャンパスやボランティア活動、地域の行事など、さまざまな活動に参加したことと思います。何でも実際に参加して活動しないことには、なかなかその具体的な内容などは理解できないものです。視野を広げたり、理解を深めたりしたことを忘れないようにして、これから先に活かしていけるようにしていきましょう。

### 3 学年主任 下村 かおり 「忘れないための勉強法」

夏の後半戦になりました。39回生は雲仙自学合宿でつかんだ長時間学習のコツを継続できているでしょうか？「勉強してもなかなか覚えられなくて…」との声もちらほら聞こえてきますが、どの教科においても基礎知識の暗記は必須です。

数々のTVクイズ番組で活躍する東大卒の伊沢拓司さんが、あるインタビューで次のように答えていました。『『どうやって記憶力を高めたのですか？』とよく質問されますが、自分の記憶力がいいと感じたことはありません。ただクイズが楽しくて、過去の問題などを覚えようと工夫するうちに記憶のコツをつかみ、それが勉強にも役立つのだと考えています。(中略)クイズのトッププレイヤーには共通点があります。それは復習をすることです。彼らは大量の問題をものすごく高い頻度で解いていくという勉強法を採用しています。つまり、否が応でも過去に間違った問題に何度もめぐり合うのです。問題を解くだけのやりっぱなしでは、東大生だろうとクイズ王だろうとすぐに忘れてしまいます。復習こそが記憶の王道なのです。』

皆さんは日頃教材をどのように使用していますか？もっと教材に愛着を持ち、徹底して内容を反復することをお勧めします。「学問に王道なし」です。