

「64 回生通信」 1 年次通信



岩手県立盛岡第三高等学校 1 年次

令和 8 年 5 月 27 日(水)発行 Vol. 4

三高マスコット「トナンくん」



岩手県高校総合体育大会が華々しく START しました！どの部活動も熱く三高生らしい闘いを繰り広げております。皆さんもすでにその一員。どうか、先輩たちに力を貸してあげてください。初めての定期考査も近い。文武両道。1 度に 2 つ頑張らないといけないのが高校生の醍醐味です…！

1 年 7 組担任 藤原 昇平

『あの日 僕がセカンドフライを上手に捕ったとして それで今も抱えている後悔はなくなるのかな 十五年経ってもまだ捨てられない僕がいて 生活は続く 生活は続く』

私は高校に入学し、中学まで続けてきた野球を辞めて弓道部に入る選択をした。小学3年の頃にクラスメイトに誘われて始めた野球だった。フォースアウトやタッチアップすら知らないド素人だったが、最初は友達が増えたことが単純に嬉しかった。しかし運動が得意ではない私にとっては、練習についていくのが精一杯だった。練習の邪魔をしないように、チームメイトに迷惑をかけないように、監督に怒られないようにということばかりを考え、試合の日のスタメン発表では自分の名前が呼ばれなかったことに安堵すら覚えていた。そんな自分を変えたくて野球を辞めた。

弓道を選んだ理由はいくつかある。理由の大部分は、新しいことに挑戦したいという気持ちと、みんなが同じスタートラインに立てるという競技特性だった。しかしその裏側には、反射神経や動体視力、臨機応変な状況判断やそもそもの運動能力、そういった自分が持ち合わせないものから目を背けたいという思いがあり、野球というスポーツや自らの能力に対するコンプレックスが少なからず存在していた。誰に言うでもなく、誰から責められるでもなく、自分だけが気にしていた。自らの才能を見限り、野球から逃げた。

とは言え野球を辞めたことに後悔はなかった。弓道は楽しかった。自分の放った矢が初めての的を射抜いたときの喜びは、私が感じた弓道の楽しさの原点であり、今でも忘れられない感触として残っている。私はこの時、初めて自ら努力をした。もっと上手になりたい、試合に出たい、勝ちたいという思いを行動に移すことができた。野球をしていたころは受動的な、努力のフリのようなものを続けていたことに気づかされた。弓道場の隣のグラウンドで大きな声を出しながら練習に励む野球部の姿を見ても何ら後ろめたくはなく、自分も彼らと同じように自らの目標に向かって努力できているという事実胸を張ることができた。

3年生として迎えた最後の高総体。予選は4射を2回行い、計8射のうち6本以上の中させた者が準決勝へと進む。準決勝ではさらに4射し、予選からの計 12 射の総的中数で上位6位タイまでが決勝にコマを進める。決勝では再び4射を2回行い、トータル 20 射の記録で順位が決する仕組みとなっている。私には自信があった。実力を身に付けたという自負があった。主将としての小さなプライドがあった。しかし同時に、驕りと慢心があった。緊張感が足りなかった。予選の 1 本目、私が放った矢は的を貫かなかった。わずかに逸れた矢所を見つめながら、少しずつ鼓動が早まるのを感じていた。こんなはずではないと思い、自らの失敗を冷静に見つめて自己修

正し、2本目は的の中に沈めた。続く3本目も当然のように的に飛んでいくのを見て、再び気が緩んだ。短い時間の中で同じミスを二度も繰り返した私は、4射2中という凡庸な結果とともに窮地に立たされた。

このままでは終われないという思いを抱えて臨んだ翌日の予選2回目は、ベストなパフォーマンスができた。前日の失敗から学び、程よい緊張感と冷静さを保ち、練習で培ってきた力を発揮できた。私の放った矢は4本とも的に吸い込まれた。会場から注がれる拍手が心地よかった。辛くも規定的中数をクリアし、私は準決勝に進む権利を得た。この日の私は研ぎ澄まされていた。外す気がしなかった。これまで丁寧に丹念に育ててきた自分の力が、ついに花を咲かせたかのような感覚だった。

引き続き行われた準決勝戦。周りには他の選手が並び、観覧席には多くの人がいるにも関わらず、感覚の中では、私は的と二人きりだった。まるで水の中に潜ったかのように雑音などの余計な情報は遮断され、静かな心での的を見つめることができた。緊張で震えそうになる心を、湧き出る揺ぎ無い自信が宥め、身体は思い描くように動いてくれた。思いを託した矢は全て、弓が的へと届けてくれた。準決勝を終えて、私の成績は 12 射 10 中となった。喜びを噛み締めつつ退場口に向かいながら、このあと行われる決勝戦のことだけを考えていた。

私の最後の高総体はここで幕を閉じた。私は決勝戦で弓を引くことができなかった。準決勝までの 12 射で、11 本以上の中させた選手が6人いた。私の名前が呼ばれないまま、会場では粛々と決勝戦の競技が行われていた。2本しか外していないのに決勝戦に残ることができないのか、と考えた直後に悟った。私は2本も外してしまったのだ。勝手に外して、勝手に敗退したのだ。自分は今日1本も外していないとか、他の選手が決勝で2本以上外しているとか、去年は 12 射 10 中でも決勝戦に行けていたとか、そういったことは全く関係ないのだ。前日の二度の失敗が、取り返しのつかない失敗だったのだ。「弓箭は無心にして無邪、的は不動にして不惑」という言葉がある。弓や矢に心はなく、的も動かない。外すのはすべて弓矢を扱う者の責任なのだ。

目標としていたインターハイはおろか、東北大会にすら行けないまま引退した。未練がましく高校教員となり弓道部の顧問をさせてもらっているが、自分が上位大会を経験したことがないという劣等感は今でも抱えている。ASIAN KUNG-FU GENERATION の「新世紀のラブソング」を聴くたびに、ふと自分の高総体のことを考えてしまう。それでも生活は続くから、過去は変わらないから、頑張って強がって生きてみている。

部活動や進路など、君たちは今後様々な「本番」を迎えるだろう。その結果は当然大事だが、「本番」を迎えるまでの過程は、君たちの人生にとって結果以上の大きな意味を持つのかもしれない。

1 年 6 組担任 笠水上 ゆりえ

高総体(前期)がおわり今週中心会期ですが、初めての考査も近づいてきました。勉強への気持ちの切り替えはできているでしょうか？私の心に残っている言葉に「やらなきゃいけない時にやらなきゃいけないことに取り組まない人は、自分が本当にやりたいことをする時に自分の力を発揮できない」という言葉があります。これは、私が高校生の時の学年長が言っていた言葉です。素直な高校生だった私には、どストライクで突き刺さりました。皆さんは、この言葉をどう受け止めましたか？学校に慣れてきたところで、色んなことが自分ルールになってはいないか自分のことを振り返ってみてください。「課題が終わっていないから、他教科の授業中にこっそりやる」「スマホをいじりたいから掃除に少し遅れる」などやらなければいけないタイミングで、やるべきこと以外のことをしてしまったことはないでしょうか。気付いた時が行動を変える 1 番早いタイミングです。まずは考査で力を発揮するために、やらなければいけない時にやるべきことに取り組んでほしいなと思います。

前期中間考査に向けて

高校に入学して初めての定期考査です。

1年生の定期考査は年4回（前期中間、前期末、後期中間、後期末）あります。2週間後の6月11日（木）～6月16日（火）の平日4日間をかけて前期中間考査が行われます。中間という名称ですが、1回目の期末考査という方が正しい認識です。大会公認欠席等があっても、追考査などのカバーで本校生徒全員が定期考査を受けることとなります。

これまで先輩たちがどのように対策を取ってきたかを紹介します

①2週間前から準備開始（家庭学習）

前期中間考査は直前に高総体県大会があります。運動部に所属する生徒は、授業は公欠となり、高総体から戻ってきたとき、授業は進んでいます。その埋め合わせをしながら、考査2週間前の週を迎えることになります。この状態は正直苦しいです。

高い水準の成績を維持してきた生徒の多くは高総体前から定期考査に向けた準備をしてきました。もちろん、これは日頃の地道な積み重ねがあってこそできることです。今の自分の生活を振り返り、修正すべきところは修正して一日の生活を整えてください。

②試験に向けて目標設定

定期考査の結果（点数）が評価（成績）の多くを占めるという認識は、皆さん持っているはずです。詳細については教科・科目で異なるので、シラバスを確認してください。とはいえ、**定期考査の目標点数は、得意不得意に限らず「80点以上」としてみるとよいでしょう。**試験を受ける前から「赤点を取らない」や「平均点を超える」など、決して前向きとは言えない目標にするとギリギリまで準備しません。高い目標をすぐに設定して、考査に向けた準備（学習）をどの教科・科目も進めることです。先輩のなかにはこれを初回から継続し、仲間とともに切磋琢磨（時には競い合っ）て力を付けていった方が多くいました。そういった先輩に倣いコツコツ地道に学習に取り組んでいきましょう。

③試験は「アウトプット」

いざ勉強をはじめると、教科書やノートを読み（眺め）はじめ、改めて教科書やノート、参考書にラインマーカーで線を引いて「インプット」に一生懸命になることがあります。試験（テスト）は「アウトプット」ですから、問題解答重視で「アウトプット」の練習をしておかないと答案は書けません。「覚えきるまで答案用紙に何度も書き込む」くらいの勢いで学習した方が、試験範囲の学習をどんどん進め、さらに繰り返すことができます。学習にも勢いは必要です。忘れたらまた繰り返し、学習していく過程で覚えたら（思い出したら）いいのです。

「目標を決める」「早く取りかかる」「（繰り返し）アウトプット」

以上3点、まずは机に向かいましょう。

1. 学期ごとの成績

- ・科目毎、**成績は100点満点で評価**される。
- ・絶対評価であるから、**評価項目について丁寧に準備し、力を発揮する**ことができれば、誰でも高い評価を得ることができる。
- ・ただし、**定期考査（再来週から始まる前期中間考査）での得点 = 成績ではない。**
- ・評価項目は、定期考査だけでなく**授業中に実施された小テストや実習の取り組み**（をまとめたプリントなども）、それらに向けて準備したことが分かるもの、その後の振り返りをしたことが分かるものなど、**教科科目によって様々なもの（こと）が成績を評価するもの**として機会が与えられている。

- ・したがって、**成績 = 定期考査以外の評価 + 定期考査の評価（得点）**で決まるものであるから、様々な評価機会において力を発揮することができれば、誰に対しても公平に高い評価が与えられることになる。

2. 1年次の成績と評定

- ・期ごとの成績（100点満点）の平均点（100点満点）が科目ごとの1年間の成績（100点満点）となる。
- ・科目ごとの評定（5段階）は

1年間の平均点が100～75点で「5」、74～60点で「4」、

59～41点で「3」、40点で「2」、39点以下は「1（いわゆる赤点）」

である。

最後に、定期考査に限らず、「**受験は正規の日程と時間に受験する**」が基本です。体調管理も大切。部活動も休止し

ます。頭も体も全て定期考査に向けて準備し臨んでください。