

— アストラ通信 —

発行：兵庫県立長田高等学校 進路指導部



～ 秋が近づいています！ ～ 「中だるみ」していませんか

長田高校 72 回生のみなさん、お元気ですか？新型コロナウイルス感染対策を十分にしながら、日々学習に励んでくれているのでしょうか。受験の天王山と言われる夏を終え、皆さんの実力は着実に向上し始めている頃だと思えます。寒暖差の激しい季節がやってきています。くれぐれも体調に気を付けて、日々の勉強に励んでください。



「アストラ通信」第3号をお届けします。旧4組担任の福田先生（現進路指導部長）、旧5組担任の井上先生（現1年1組担任）、スペシャルゲストとして2年4組担任であった久崎先生（現尼崎西高校）に「秋深まる号」として熱いメッセージを書いていただきました。ぜひ目を通し、励みにしてください。星に至らん望みもて。星にも至るような望みを持って、前を向いてまだまだ頑張ってください。また、みなさんの成長した姿が見られることを楽しみにしています。

☆ 新たな調査書発行申請方法を追加しました。最終ページを必ず確認してください。 ☆

「君たちには追い風が吹いている！」

72回生3年4組担任 福田 博之

2019年7月、当時3年生だった72回生の学年集会で私はこんな話をしました。「激しい腰痛と右脚のしびれのために、兵庫選手権を棄権した。悔しい。焦らずにけがを治して来年リベンジしたい。2020年7月には世界マスターズ（カナダ）もある。2度目の世界一を目指す。」



あれから1年、脚のしびれからは解放されて、トレーニングは順調に積み重ねることができています。しかし、新型コロナの関係で目標としていた世界マスターズは早々に中止が決定し、さらにそのリベンジをと意気込んでいた兵庫選手権は気象警報のために当日になって8月9日に延期されることが決まりました。待ちに待った2020年初レースが、まさか試合当日になってなくなってしまったとは。万全の状態に仕上げていたのに・・・。

新型コロナで予定が狂い続けた2020年の競技生活ですが、4週間先延ばしになったその兵庫選手権では、強い向かい風の中、満足のいくタイムではなかったものの、なんとか3位に食い込み、8月20日の神戸新聞朝刊で「41歳奮闘、兵庫選手権3位」という見出しの記事で紹介されました。記事は、私が記者に語ったマスターズの80歳代選手の活躍を引き合いに出し、「福田の競技生活は折り返したばかりだ。」と締めくくられていました。「そうか、私の競

技人生はまだ折り返したばかりだ！」と、当の本人が勇気づけられることになりました。

以上、ざっと近況報告をしましたが、どんな状況でも私が大切だと思うことはいつも同じで、「自分でどうしようもないことは気にせず、自分ができることだけに集中すること」です。陸上競技でも受験勉強でもなんでも同じだと思います。つつい自分ではどうしようもないこと（コロナの感染状況や気象に関する事など）を気にしてしまいますが、そんなことを気にする暇があるなら、トレーニングをしたり、ストレッチをして身体のケアをしたり、苦手科目に取り組んだりすればいいのです。

さて、私はこの4月から進路指導部というところで仕事をしている関係で、予備校の営業マンと話をする機会が増えました。彼らによると、大学入試改革元年を迎える今年度、浪人生の数は3割減だそうです。京大や阪大に行ける力があるはずなのに滑り止めで受けた関西の私立大へ進学した現役生が多かったとのこと。ライバルとなる浪人生の数は例年より圧倒的に少ない状況です。勝つか負けるかの勝負において、競争相手は「自分ではどうしようもないこと」のひとつですが、この競争相手に関していえば、今年は例年よりかなり有利な状況にあります。また、共通テストになり出題傾向が変わると言われていますが、それは現役生にとっても浪人生にとっても同じことで、ある予備校では例年のセンター対策以上に、共通テスト対策を徹底的にしていそうですから、この点でも浪人生有利といえるかもしれません。さらに、3月から5月末までのコロナによる休校期間の学習密度は、現役生よりも浪人生の方がはるかに濃いものだったはずですよ（よね！）。このように、君たちをとりまく「自分ではどうしようもないこと」については、好条件がそろっています。君たちには強い追い風が吹いているのです。「自分でできること」に集中できさえすれば、おのずと道は開けるでしょう。自分を信じて前進するのみ。がんばれ72回生！ 応援しています！！

「 髭 男 d i s m 」

72回生3年5組担任 井上 洋佑

皆さん、コロナ禍で大変な中ですが、元気で頑張っていますか？予備校のスタートが遅れたり、通信授業になったりと、少なからず浪人生の皆さんにも影響があったことと思います。長田高校の方は少しずつ平常を取り戻しつつありますが、体育祭は縮小の方向で実施となったものの、2年生の修学旅行は皆さんと同じ「はいむるぶし」での予定通りの実施が厳しいものとなってきています。昨年一昨年の今頃のことを皆さんは覚えていますか？そういえばそんなことをしていたな・・・と、1年の時の早さを感じるころではないでしょうか。修学旅行での全体レクや体育祭でのリレーや男子有志によるハカなど、皆さんと共に過ごした時間が懐かしく思い出されます^_^

私自身は4周り目の1年生(75回生)の担任として新しい学年で再びスタートを切りました。永井先生や中川先生も一緒です。長田高校で4回目の1年生となりますが、生徒達を見て感じるの、みんな本当に初々しく、これからの希望に満ち溢れた姿で輝いているということです。72回生の皆さんにも同じようにこのような時代がありましたね。覚えていますか？「初心、忘るべから



ず！」とよく言いますが、もう一度この頃の気持ちを思い出しつつ、それぞれのこれからの目標に向かって、気持ちを強く持って頑張りたいと思います。

浪人生活が始まって、約半年。今の生活も板について来たところではないでしょうか。少し疲れてきたり、中だるみをして来たりしている人はいませんか？心が折れそうになったり、迷いが生じた時は学校に顔を出しに来て下さい。母校で充電をして、また次の1日1日を前進あるのみです。長田高校の先生方みんな応援をしています。ここから勝負！頑張れ72回生！！

追伸 在宅勤務中に人生初の髭を伸ばしてみました。今流行りの髭男dismってやつを目指してみましたか・・・仕上がりはいかに？張り詰めた気を和ませにおっさんの髭面を暇があったら見に来て下さい(笑)

負けるな負けるな怠けるな！ 一念通天

「 合格平均点までの道 」

72回生2年4組担任 久崎 公輔

長田高校72回生の皆さん、お久しぶりです。お元気ですか。尼崎西高校の久崎です。学年主任の永井先生、そして久保先生から強い依頼を受け、この文章を執筆しています。

さて、「来年こそは！」「長いなあ、続くかなあ……、でも頑張ろう！！」と思い、そして始まった1年が早くも半年経とうとしています。自分の思いにブレは生じてないですか？なぜその大学／学部／学科に行きたいのか。そこに自分をプラスにするどんな希望があるのか。そこで学んだ自分はどんな人生を歩み社会に貢献できるのか。様々な選択肢や可能性がありますが、自分が進みたい方向性だけは見失わずに合格の切符を確実に手に入れられるよう勉強に取り組んでください。やってみたくないことが見つからない人はより偏差値の高い大学を選択できるように最大限に学力を上げてください。そこには自分を刺激してくれる人に出会う機会が多くあるでしょう。それを楽しみにするのも一つです。今までもこれからもそうですが、習ったことをしっかりと使える力を養ってください。「1.01の法則」。習ったことに満足していると「0.99の法則」ですよ。大学入学共通テストまで、残り約110日。110乗すると一目瞭然。大学入試は結果がすべて。2月、3月の自分に「最後まで頑張ってくれてありがとう」といってもらえるよう、今の自分、悩まず・へこたれず・可能性を実現するために頑張れ！！受験するのはあなたです。今一度、はちまきを締め直しましょう。応援しています！

またいつの日か、どこかで会いましょう！



1.01の法則 $1.01^{365}=378$
毎日の努力が大きな力に！

0.99の法則 $0.99^{365}=0.03$
毎日のサボりで小さな力に！

1.01の法則

〈 諸 連 絡 〉

必ず確認してください!!

- ① 9月後半以降の学校の主な予定を挙げておきます。時間があれば、顔を見せてくださいね。新型コロナウイルスの影響により、変更になる可能性があります。

【9月25日(金)】	体育祭 → 予備日9月29日(火)／10月1日(木)
【10月7日(水)～13日(火)】	2学期 中間考査
【11月2日(月)】	1日遠足(予定)
【11月7日(土)】	創立100周年記念式典
【11月13日(金)】	記念式典代休
【12月4日(金)～10日(木)】	2学期 期末考査
【12月11日(金)～】	1・2年生通常授業／3年生特別時間割



- ② 出願する際の調査書作成は、進路指導部(今年度は福田・久保・濱田・岩木)へ連絡・依頼してください。71回生で、旧担任の先生が長田高校にいらっしゃる場合は、旧担任の先生へ。転勤されて、いらっしゃる場合は進路指導部へ連絡・依頼してください。70回生以前の卒業生も、原則進路指導部が担当します。また、来校受取り専用で「調査書作成申込フォーム」を作成しました。下記③を確認してください。

- ③ 調査書等の各種証明書の手続きは以下の通りです。

依頼のしかた

☆ 卒業証明書は事務室が発行します。事務室に電話で発行を依頼してください。

☆ 調査書等の各証明書(卒業証明書以外)は、1週間程の余裕をもって学校の担当者(進路指導部or旧担任・上記②参照)に電話等で作成を依頼してください。なお、調査書のみ、右部のQRコードより作成依頼が可能です。活用してください。指定された日時に発行できない場合はその旨連絡します。直接電話にて依頼する場合は、発行可能日時を確認し、来校日時を相談してください。

(注意) 1 電話での依頼は、平日の8時30分～16時50分までです。

2 証明書は作成に時間がかかります。事務室(16時50分まで)が閉まっている時は発行できません。「今日取りに行く」の依頼には、原則応じられません。



〈調査書作成申込フォーム
QRコード〉

受け取りかた

☆平日の9時から16時30分までに、本人または代理人が事務室で証明書発行の手続きをしてください。手数料(1通につき400円)と引き換えに証明書(調査書の場合は領収書)が交付されます。交付の際に、本人確認のための学生証か健康保険証等の提示が必要です。

☆調査書は、予定時間に担当者を訪れ、領収書を提示して受け取ります。

(注意) 1 卒業・成績・単位修得等の証明書も、上記の手数料が必要です。
2 手数料の納入では、おつりが不要なように協力してください。

☆ 卒業生向け進路通信「アストラ通信」は、HPでも閲覧できます。

☆ 駿台・河合塾・創学ゼミナール以外の浪人生の友人に長田高校のHPを見るように伝えてあげてください。皆さんの健闘を祈っています。