こんのよん　学級だより　五号　56・2・4

共通一次終了！

――自己採点の結果は？――

西高の全受験は364名、得点平均は667.8点（昨年より+0.3）。進学部調査によると、次の通りです。

札西	667.8	(+0.3)
札北	747.2	(+12)
札南	735.3	(-32)
旭丘	656	(-13)
旭東	671.0	(-16)
潮陵	641.0	(+10)
岩東	630.0	
北斗	638.0	(-50)
豊栄	622.0	(-40)

全道の位置づけは、大体おわかりでしょう。

そして、分析の結果、大学のボーダー得点ベこれ以上の得点なら可）候回ライン（この点数までなら、もしニ次で勝負のできる者なら合格の可能性が生まれてくるかもしれない）を、左のように定めて、一応の本番までのめやすにしました。

	候回	確
ボーダー	730	720
大工 文Ⅰ	780	720
文Ⅱ	760	720
文Ⅲ	780	720
樽商	680	640
教大小樽	680	650
北大小樽	620	
室小	620	
旭小	620	
岩小	620	
釧小	600	
北大小樽	720	
藤女 中樽	670	
その他	640	

◎教大の候回ラインの1は、その希望の流れ込みがあり、このように変るかは、全く予想できないので、1にしたそうです。

◎クラスの平均は662.0と、受験平均を割っていますが、分布をみますと、850以上1名、800以上3名、750～799名、719～749名、699～719名、650～699名、649～600名、599以下5名、残りは未受験です。

◎

昨夜のテレビやラジオで全国平均が607点と報じられましたが果して、選んだ大学へはどのように受験生が流れるかは、神のみが知る事実でしょう。

とにかく、緊張はしてしまったのです。あとは〝運〟を天に任せて、二次試験の日まで、精一杯の努力をするより方法はありません。

ローバンごではありますが、これからの勉強の仕方や家庭における注意事項などをもっておきました。お子さんと共々、よく読んで、心って、試験の日には、最高のコンディションで受けられるよう特段のご配慮とご協力を、ご家庭の方々にお願いしておきたいと思います。

卒業式の当日までには、全員家庭生活となりますので、どうぞしっかりと気ちういたす習をお願いしておきます。家庭ではどうも気ちういたす習ができないようでしたら学校も開放しますので、来てベンキョウするのも、いい方法かも知れません。

共通一次終了後の家庭学習について

――この時期を例えたものが、大学に合格する！！――

そのために、健康管理をしっかりしておくこと！！

健康管理を支える3本の柱は、食事・睡眠・体力です。

この3本柱がバランスよくいけば、いわゆる3快＝快食・快眠・快便のベストコンディションで受験勉強にはげめるといわれています。家庭生活に入るにあたり、次のことがらを心にとめておきさん達が充分な注意ができるようにお力添えください。

(1) 食事

最も大切なことは、規則正しくとること。朝ね坊の多い受験生は、とかく朝食をぬいたり、夜食をやたらとたべたりしがちであるが、これはマイナス。深夜まで勉強するときは、夕食をかるくませ、残りは夜食にまわすとよい。偏食させ、バランスよく、いろいろな食物をとるようにしがけさせて下さい。

やる気を持続させる働きのあるビタミン類もとること！

野菜・果実が中心で、魚肉の合間に生野菜をムシャムシャたべさせること。夜食には、むしろ「パン」と「牛乳」という軽い食事にするとよい。

(2) 睡眠

人によってちがいはあるが、最低6時間はとりたいもの。

◦いつもの場所で、毎日定時に就寝すること

◦ねる前に、食物は一切とらない。コーヒーは異物。

◦12時までに就寝する。12時すぎより、2倍も深いねむりにつけるといわれている。

(3) 体力

受験生活どうしても勉強の2作業に片寄りがちなので、自発的に運動をして体力づくりに励むべきである。従って一人で、簡単にできる運動を心がけること。（マラソン・なわとび）

運動に共通していえることは、あまり激しくならないように注意すること。クタクタになっては勉強の妨げにもなり、逆効果さえねかねません。風邪のときには、中止すること。

◎試験前夜と当日の注意！

◦前夜に、グッスリ眠れるようなら、合格まちがいなし！

朝、パッと起き、社快に試験場へ！

◦前夜は10時に就寝

◦当日の起床は6時、朝食はパン等を軽く、よくかむこと。

◎遅刻は絶対のマイナス。試験開始より最低30分前の位に着くのがよい。時間に余裕をもつことが何よりも大切！

◎朝食とトイレ、必ずすること。

◎お弁は早目にして、ラッシュはさけること。

さんのさん

最終号 | 3年4組 学級だより | 56・3・10 発行

卒業おめでとう！・・・

「卒業おめでとう!!」 昭和5年の4月に、胸をはずませ、大きな希望と夢を抱いて、西高校に入学して、早や3年の歳月が、アッという間にすぎて、今日ここに3年4組の46名（女22名・男24名）の皆さんが卒業していくのです。・・・・・

☆

父「卒業おめでとう！ 卒業のよろこびというが、一体よろこびって何んだろう？」

娘「激石の言いたものの中に『生前中の創作の喜びが、午後の肉体の愉快となるものというのがあったけど・・・・」

父「それは創作の喜びと努力が、喜びとなって体中を駆けめぐるということなんだろうネ。目ざすことに向って力を集中した後の満足感！ それが本当のよろこびであるとするならば、あなたの卒業のよろこびに対し心からおめでとうを言わなければならないナ」

娘「そう言われると照れちゃうナ。学がとということは苦しいことであったけれど、もっときびしい若にまを克服していたら、よろこびもまた、もっと大きなものだったということだわネ。時々先生から教わった言葉がとび出すんだけれど、フランスの哲学者アランが『人は喜びと、創造することによってのみ幸福であるものと言っているんですって」

父「そうだ、卒業のよろこびには、これからの喜びと創造というか未来へ向けての希望と期待のよろこびの方が大きいかもしれないネ・・・・」

☆

――『生活行動の面で、また学習・学力の面で、種々問題点を指摘され、指導を受けてきたこの一年間、大かたの生徒達は卒業学年としての自覚をもち、それぞれの目標に向って、まじめに精一杯努力してきたように思います。 学年当初より、毎時間の授業を休まず大切にと指導してきたのですが、健康を害したり、大雪による交通の乱れ等により、出席時数に不足を来たした生徒が7名おります。これらの生徒に対し特段のご配慮をお願いいたします。

本学年に対するこれまでのご指導に深く感謝いたしますとともに今後とも、西高同期卒業生をよろしくお願い申しあげます』

――これは3年の学年末の民意会議の際の総反省です。

卒業生 四五〇名（女二六七名、男二八三名）中、就職後希望者（平均40以上）一〇一名・3ケ年皆勤者 六名、となっています。

☆

私立大学の合格もほとんど終わり、あとは国立大学の合格発表を待つだけです。一日千秋の思いで合格発表を待っているのは、本人ばかりではありませんネ・・・・

・・・・・

保護者各位

最後に、皆さんの心身の健康とこれからの人生に伴多からんことを祈念して、お別れとします。

一年間お世話いただいた学級役員や保護者の方々の温かいご支援とご協力に感謝しつつ・・・・

「さようなら」！・・・・・

工藤 萬

◎ 卒業後の進路、又は最近の安否連絡について申し込んで下さい。

◎ 来年以降の調査書発行について（申し込み時には）

(1) 受験大学・学部名を明記する

(2) 現住所（調査書に記入する事を明記する（自宅で勉強 ○○予備校）

(3) 卒業後の動向を簡単に（調査書に記入）――に通学 等

(4) 切手（返信用）を必ず同封すること。

◎ 宅浪を予定している人に

(1) 共通一次事務手続説明会 8月22日（土）PM.一.三〇.

(2) 内申書（調査書）の交付説明会 11月14日（土）PM.一.三〇.

札幌西高（通知なにおいて

(3) 出願は必ず受けておくこと！

◎ 苦しいこと、悲しいこと、寂しいこと、スランプになったり、困ったことが起きたり、悩みごとなど生じたらご一報下さい！ 相談にきて下さい！！

はなむけの言葉

「悩んでいるのは自分だけでない」という仲間意識は、人間に対する愛情、社会に対する認識となって、人々を前進させるのです。

――平井 清

「ひとりの悲しみはみんなの悲しみ。ひとりの喜びはみんなの喜び」という言葉は今までにどこかで見たことはないだろうか。『高校生手帳I』という書物に、こんな一節が書かれている。「おくれてくる人々を励まし、支えあおう。疲れておくれる人々を非難したり軽蔑したりしないで、かたわらによって助け、その重い荷を少しでも分けもとう。そして一人が自主進歩することより、百人が一歩でも進むことをねがうべきではないか」。……

20世紀の理想の国家は福祉国家であるといわれている。従って20世紀に生きる私たちの望ましい人生観は、一人が自主進歩することではなく、百人が一歩進む、百歩進める実力をもちながら、それを自分のためだけに使わず、おくれている他の人たちをなぐさめ、励ますことに役立つ生き方であり、また悲しみや苦しみを人々と共有のものとして、解決方法を工夫してゆく生き方であるともいえるでしょう。

もう一度、考えてみてください。