

ピンチをチャンスに変えるのはあなたです！

愛知県立津島東高等学校長 佐藤 章

5月6日まで休校となりました。3月に休校となり、4月から頑張ろうと意気込んでいた在校生のみなさん。入学式後の高校生活に意欲をもって臨もうとしていた新入生のみなさんには、残念な思いをさせてしまいました。

新型コロナウイルスを収束させるための措置であり、不要不急の外出の自粛や密閉、密集、密接を避ける努力、マスクの着用やうがい、手指の消毒、検温など、しっかりと行ってください。**自分を守る行動が他人の命を守ること**につながると自覚してほしいと思います。

5月6日までは、基本的に家庭で落ち着いて過ごす期間です。学校再開後に精一杯活動するための準備期間ととらえてください。より高くジャンプするためには、一度しゃがむ必要がありますね。今はしゃがむ時です。このしゃがんでいる時間をちょっと苦痛に感じたからといって、座り込んでしまわないためにどんなことができるでしょうか。

登校日には、各教科担任から単位数に応じて課題が示されています。これをこなすのは当然ですが、教科書や参考資料などを使いながら予習を進めて欲しいものです。自分でスケジュール管理をして学習することは大変なことかもしれませんが、**自ら学ぶ習慣**をつける絶好の機会なのです。

自分が1日で学習に充てる時間は何時間位でしょうか。本来学校では、6コマ×50分＝5時間の学習をします。補習の時間や家庭学習時間を加えると8～10時間でしょうか。この際、1日何時間自学自習できるか試してみると良いかもしれませんね。マラソンランナーも最初から40キロ完走したわけではありません。トレーニングして自信をつけたからこそ、あれだけの距離を走ることができるのです。量より質も大切かもしれませんが、まずは物理的な時間を確保しましょう。学習習慣ができたなら、理解できたところとできなかったところとを区別しておくなど、学習の質にも心がけてください。

また、この機会に読書に親しんでみたり、興味のあることを探究してみたり、**自分の人間性や教養を高める学習**を試してみるのも良いと思います。学習のみでは気が滅入ってしまうので、**適度な運動**にも心がけましょう。部活動で頑張っている人は家庭での基礎トレーニングを怠りなく進めてください。

この**ピンチをチャンスに変えるのはあなた**です。睡眠時間を確保し、バランスのとれた食事をとるなど免疫力を上げて、**基本的な生活習慣を維持**してください。休校期間を有意義に過ごし、学校再開後に先生たちが驚くほどの成果を示してくれることを期待します。

輝かしい未来を築くために、**目の前のことに全力を尽くしましょう。**