

藤嶺藤沢高校だより 7・8月号

藤嶺学園藤沢高等学校 〒251-0001 藤沢市西富 1-7-1

TEL 0466-23-3150 <https://www.tohrei-fujisawa.ed.jp/>

(文責：高校教頭 香西義之)

2026年7月18日(土)発行

【夏休みスタート、「作業興奮」を引き出せ！】



いよいよ夏休みが始まります。約40日間という長い休みは、自分を大きく成長させることのできる貴重な時間です。一方で、自由な時間が増えるからこそ、「今日はいいか」と一日を何となく過ごしてしまう危険もあります。この夏をどう過ごすかが、2学期の自分、そして一年後の自分を大きく左右します。

心理学には「**作業興奮**」という考え方があります。私たちは「やる気が出たら勉強しよう」と考えがちですが、実際はその逆です。まず机に向かう、問題を一問解く、本を開く。その小さな行動が脳を刺激し、やる気は後からついてきます。「やる気がないから今日はやめよう。」ではなく、「まず始めてみよう。」この考え方をぜひ、この夏休みの合言葉にしてください。

高校1・2年生にまず取り組んでほしいのは、各教科から出されている夏休みの宿題です。宿題は提出することが目的ではありません。1学期の学習内容を確実に身に付けるために、先生方が考えて課したものです。計画的に取り組み、一つ一つ丁寧に仕上げてください。

また、ぜひスタディーサポートも活用し、1学期の復習に取り組んでください。理解が不十分な単元をそのままにせず、この夏のうちに克服することが、2学期以降の学力向上につながります。特に英語や数学は積み重ねの教科です。この夏の努力が、来年、再来年の受験期に大きな差となって表れます。

学習以外にも、オープンキャンパスへの参加や読書、資格取得、ボランティア活動など、普段できないことにも積極的に挑戦してください。さまざまな経験は、自分の可能性や将来の進路を考えるきっかけになります。

高校3年生にとっては、いよいよ進路実現に向けた勝負の夏です。おそらくほとんどの皆さんが夏の学習計画を立てているはずです。(立てていない人は至急立てましょう。)しかし、その計画は思いどおりに進まないことも少なくありません。部活動を引退し、「これからは勉強時間が十分に確保できる」と思っている、実際には集中力が続かなかったり、思ったほど学習時間を確保できなかったりするものです。

それでも心配はいりません。大切なのは、自分は一日にどれくらい学習できるのか、どの時間帯に集中できるのかを知ることです。この夏の経験は、2学期以降のより現実的で効果的な学習計画を立てるための大切な財産になります。

本校の夏期講習に参加する皆さんは、授業を受けるだけで満足してはいけません。講習の効果を最大限に高めるためには、予習・復習が欠かせません。予習によって疑問点を明確にし、授業で理解を深め、復習によって知識を確実に定着させる。この繰り返しは学力向上への近道です。

これは予備校や塾に通う人も同じです。授業を受けること自体が目的ではありません。授業を自分の力に変えるために、予習・復習を必ず行ってください。「授業を受けっぱなし」にしないことが、夏休みの学習成果を大きく左右します。

総合型選抜や学校推薦型選抜を目指す人は、志望理由書や小論文、面接対策などを着実に進めてください。一般選抜を目指す人は、基礎の完成と苦手分野の克服が最優先です。受験方式は異なっても、この夏の努力が皆さんの進路を決定づけることに変わりはありません。

そして受験勉強でも、「やる気が出たら始めよう」と考えないでください。まず机に向かい、一問解く。その一歩が次の一歩を生み、やがて大きな自信につながります。

最後にあらためて

「やる気が出たらやる」のではなく、「まず始めるから、やる気が出る」。

この言葉を忘れず、健康と安全にも十分気を付けながら、有意義な夏休みを過ごしてください。2学期、一回り成長した皆さんと再会できることを楽しみにしています。

【伝統の復活へ バレーボール部、県ベスト16】

本校バレーボール部が、令和8年度全国高等学校総合体育大会神奈川県予選において県ベスト16進出を果たしました。

2回戦では菅高校、3回戦では多摩高校、4回戦では湘南高校をいずれもストレート勝ちで破り、見事ベスト16入りを達成。続くベスト8進出を懸けた一戦では強豪・三浦学苑高校に惜しくも敗れましたが、久しぶりの県ベスト16進出という好成績は、本校バレーボール部にとって大きな一歩となりました。

本校バレーボール部は、全国でも屈指の伝統を誇るクラブです。昭和30年代から40年代にかけて黄金時代を築き、全国高等学校総合体育大会（前身の選手権大会を含む）優勝2回、準優勝2回、国民体育大会優勝6回という輝かしい戦績を残しています。特に昭和38年には、全国高校総体、国民体育大会、関東大会の三冠を達成し、全国最強チームとしてその名を全国に轟かせました。また、本校からは後に全日本男子代表のキャプテンを務めた竹内実氏をはじめ、多くの名選手を輩出し、日本バレーボール界の発展にも大きく貢献してきました。



その一方で、平成10年の全国高校総体（インターハイ）出場を最後に、近年は思うような結果を残せない時期が続き、県大会への出場すらかなわない年もありました。しかし、そうした苦しい時期にも選手たちは努力を続け、伝統あるバレーボール部の復活を目指して練習に励んできました。

顧問の浦野文長先生は、県内外の強豪校との練習試合や合同練習を積極的に企画し、選手たちが高いレベルのプレーを体感しながら成長できる環境づくりに尽力されてきました。一戦一戦を大切に積み重ね、実戦経験を重ねてきたことが、今回の県ベスト16という結果につながったことは間違いありません。

今回の結果は、昭和30年代から40年代に全国の頂点に立ち、数々の栄冠を勝ち取った諸先輩方から見れば、まだまだ物足りない成績なのかもしれません。しかし、長い歴史の中で受け継がれてきた本校バレーボール部の伝統が、再び力強く息づき始めたことを示す大きな一歩であることは間違いありません。

選手たちの挑戦はまだ始まったばかりです。この成果を自信に変え、先輩方が築き上げた輝かしい歴史に新たな1ページを加えてくれることを期待しています。今後のバレーボール部のさらなる飛躍に、温かいご声援をお願いいたします。

【7月・8月の主な行事予定】

- 7月18日（土）：終業式・防災訓練
- 21日（火）～24日（金）：高1・2勉強合宿
- 22日（土）：事務所納
- 30日（木）～8月12日（水）：高1オーストラリア語学研修
- 8月1日（土）～4日（火）：中学1・2・高3合宿
- 13日（木）～16日（日）：学校閉鎖期間
- 17日（月）～22日（土）：夏期講習
- 23日（日）：高3東進共通テスト模試
- 28日（金）：始業式・防災訓練・スタディサポート（高1・2）