

夏休み

まもなく夏休みとなります。ということは、4月6日（火）から始まった第1学期が終了するという事です。学期というのは、一つのまとまりであり、一つの節目（ふしめ）でもあります。

終わりがあるから、振り返って反省をします。始まりがあるから、目標を立てるのです。ここに大きな意味があります。

さて、問題は「夏休み」です。33日間もあります。学校に行くために、朝、決まった時間に起きて、だいたい同じ時間に寝ているわけです。これは、高校生になっても、社会人になっても続きます。このことによって、生活のサイクルができ、健康が保（たも）たれ、力を発揮（はっき）できるわけです。

それが、8：00までに学校に行く必要がなくなると、朝、起きるのが遅くなる人もいるでしょう。それはそれで、夏休みだからこそできることであり、夏休みの魅力（みりょく）でもあります。

しかし、あまりにも起きる時間が遅くなると、生活のリズムがなくなり、いろいろなことがうまくいかなくなります。せっかくの夏休みが台無（だいな）しになってしまうかもしれません。夏休みの最大のポイントは、ずばり、何時に起きるかです。

そう考えると、8：30から部活動があるという人は、非常にラッキーです。特設駅伝の人は7：30からです。きっと生活のリズムを崩（くず）すことはないでしょう。午前中に部活動をやり、午後の時間を有意義（ゆういぎ）に使うことができるかもしれません。

以上は、1・2年生の話です。3年生は、全く違った夏休みになります。よく昔から「夏を制する者は、受験を制す」と言います。100%夏で決まるとはいませんが、かなりの部分を左右するのは確かです。

昔の話ですが、「高澤先生、夏休みは毎日8時間勉強します」と言って夏休みを迎えた3年生がいました。2学期の始業式になりました。その生徒がやってきて「高澤先生、毎日8時間勉強しました」と報告してくれました。

そのとき、私はその生徒に「あなたは、なぜそんなにがんばることができるの」「毎日8時間勉強することができた秘訣（ひけつ）はあるの」と聞いたのですが、やめました。計算上は、午前中3時間、午後3時間、夜に2時間で計8時間となり、できないことはないように思えます。

ところが、実際（じっさい）にやってみるとわかるのですが、なかなか続くものではありません。それも1か月以上もです。極端（きょくたん）な例を出しましたが、中学3年生にとっての夏休みというものは、自分なりの“覚悟（かくご）”をもって臨（のぞ）むべきだということです。

381人の生徒一人一人にとって、いい夏休みになることを期待しています。