

部活動を最後まで続けよう ～困難に取り組む力を育てるために～

始業式、宿題考査が終わり、3年生の日々の授業、学校生活が本格的に始まりました。進路実現に向けて、気持ちが高まってくる人もいれば、受験への不安を抱いている人もいるのではないのでしょうか。この時期は勉強と部活の両立で悩み、「早く引退して勉強に専念しなくては…」と焦る気持ちが強まる人もいるでしょう。学校ではしばしば、「部活動を最後まで続けた人は引退後に伸びる」と言われますが、それはなぜなのでしょう。部活動を最後まで続けることの意義は何でしょうか。近年、学習心理学やリーダーシップの研究で、従来の「学力」とは異なる力が注目されています。それらを踏まえ、部活動に取り組む意義を紹介します。

① PDCA サイクルを実行する力が身につく

部活動では大会やコンクールなど、目標を設定し、それに向かって日々の計画を立て、活動することが多いでしょう。そこでは練習試合などを経て自分のパフォーマンスを冷静に評価し、計画や練習内容を修正、改善していくことが求められます。このプロセスを PDCA サイクルと呼びます。こうした行動をする力は、まさに模試の目標を立て、受験後に振り返りをして次の学習に生かすプロセスそのものです。こうしたプロセスを実行する力は、大学入試はもちろん、社会人になってからも求められます。



② 成長マインドセットが身につく

能力や特性の成長可能性について「努力、方略、支援・指導により能力は向上できる」と捉える姿勢を成長マインドセットと呼びます(いわゆる、「やれば、できる」という考え方)。スタンフォード大学教授のキャロル・ドゥエック氏によると、成長マインドセットの持ち主は、「困難」への耐性を高まるそうです。部活動を通して、努力して自身の力を伸ばす経験をすることで、受験勉強という困難に粘り強く取り組む力が身につくといえるでしょう。

★望ましい学習観を身につけよう★

ベネッセのスタディーサポートの分析によると、東京大学、東北大学、筑波大学の合格者の間では、学力(GTZ)に差があるのはもちろん、それ以上に学習観(学習に対するとらえ方)に差があることが明らかになりました。部活動で、失敗を次に生かす姿勢が身につくことは、失敗活用志向につながります。

望ましい学習観

- ✓ 意味理解志向
ただ暗記するのではなく理解して覚える
- ✓ 思考過程重視志向
考え方があっていitかが大切だと思う
- ✓ 学習方法志向
習ったこととの関連をつかむ
- ✓ 失敗活用志向
間違えた問題は後からでも解き方を調べる

改善すべき学習観

- ✓ 丸暗記志向
なぜそうなるか考えず暗記してしまう
- ✓ 結果重視志向
考え方が不明でも答えが合っていればよい
- ✓ 練習量志向
量さえこなしていれば成績が上がる
- ✓ 環境依存志向
自分の成績が上がらないのは先生の教え方が悪いからだ

③ 部活を引退した人でも活躍の場はある。学校行事に積極的に取り組もう

早稲田大学教育・総合科学学術院教授の濱中淳子さんは『「超」進学校 開成・灘の卒業生』という本の中で、社会でリーダーシップを発揮している人たちの調査をしています。彼らがリーダーシップの資質を身につけるのに、特に寄与した経験は何でしょうか。濱中さんの調査では、高校時代の以下の項目の効果を調べました。

学校行事・読書・友人との交流・読書で教養を獲得する・受験につながる教科の勉強・部活動

その結果、2つのことが明らかになりました。

・いずれの項目に積極的に取り組むことも、リーダーシップに対してマイナスの影響はないこと

・特に学校行事に積極的に取り組むことが、リーダーシップに対してプラスの影響が大きいこと

部活動のように、共通の好きなものがある均質的なグループの活動よりも、それまであまり接点のない人たちと協力してまとめ上げ、時に人間関係の壁にぶつかりながらその壁を乗り越えることで、リーダーシップがより身につくと濱中教授は考察しています。3年生にも5月の体育祭、7月と12月の球技大会、9月のしらこぼと祭と、学校行事で活躍する場はまだあります。ぜひ日々の授業はもちろん、学校行事にも積極的に取り組みましょう。



+α 「リーダーシップ」とは

越谷北高校は、「高い理想と豊かな人間性を備えたグローバルリーダーの育成」を掲げています。

皆さんは、リーダーシップにどのようなイメージを持っていますか。人々の先頭に立って、あれこれ的確に指示を出す…、これは従来期待されたリーダーシップでした。ところが近年、チームの参加者全員が、それぞれの局面、場面に応じてリーダーシップを発揮する、「シェアド(shared)リーダーシップ」、「権限によらないリーダーシップ」が提唱されています。

この考え方によると、グループが掲げる目標(例えば文化祭のクラス企画の成功など)を達成するために、それぞれが自分に何ができるかを自覚し、行動し、積極的にグループにかかわっていくことが求められます。部活動でも、部長任せにせず、自分にできること何か、考えながら活動している人は多いと思います。日々の授業でのグループワーク、学校行事、様々なところで、そうしたリーダーシップを身につける機会はあるはずです。ぜひ学校の中にいるからこそできる、そうした成長の機会を積極的に生かしてください。「受験は団体戦」。よく言われる言葉ですが、その意味を掘り下げると、こうしたリーダーシップにもつながるのかもしれない。



日向野幹也『高校生からのリーダーシップ入門』(ちくまプリマー新書、2018年)



濱中淳子『「超」進学校 開成・灘の卒業生』(ちくま新書、2016年)

北高の2026年度入試結果

2026年度国公立大入試では合格件数102件(現役89件、既卒13件)となりました。北高初の現役での東京大学合格、そして京都大学や東京科学大学、一橋大学といった超難関大に合格する生徒が複数いた一方で、私立大学は全体的に難化し合格者が減少したのが今年の傾向でした。毎年のことながら特に現役生は、3月12以降の国公立大後期試験まで頑張り通しました。

受験勉強は苦しいものです。だからと言って、早くから志望校をランクダウンすることは必ずしも得策ではありません。むしろ、学力の伸長が鈍り、安全校と思った大学の合格も怪しくなっていきます。北高には、学びをサポートする先生方が身近にいます。一緒に頑張る仲間がいます。周りの人たちとのコミュニケーションを大切にしてください。必要なのは、感謝の気持ちを忘れずに、高い目標に挑戦する志を、一人一人が持ち続けることです。なにより、受験しなければ希望の大学には合格、入学できません。安易に入試科目を絞らず、限界を自らの内に設けることなく、第一志望校・入りたい大学には是非“チャレンジ”してください。

【大学等合格件数と就職者数】 ()は現役

	国公立大	私立大	短大	専門学校	準大学	就職	卒業生数
26年度	102(89)	1,111(1,035)	0(0)	2(2)	1(1)	0(0)	352
25年度	101(93)	1,184(1,142)	0(0)	1(1)	0(0)	0(0)	360
24年度	109(100)	1,400(1,324)	0(0)	3(3)	0(0)	0(0)	354

【国公立大合格数内訳】 ()は現役

	前期まで (推薦・AOを含む)	中期 (独自を含む)	後期	追加合格	合計
26年度	84(74)	1(1)	17(14)	0(0)	102(89)
25年度	89(84)	0(0)	11(9)	0(0)	101(93)
24年度	90(83)	1(1)	15(13)	3(3)	109(100)

【3年間の主な大学の合格者数変化】 ()は現役

	東京	京都	東北	北海道	東京科学	一橋	お茶の水	東京外語
26年度	1(1)	1(1)	1(1)	3(1)	5(5)	2(2)	4(4)	1(1)
25年度	0(0)	0(0)	2(2)	4(3)	3(3)	2(2)	3(3)	0(0)
24年度	0(0)	0(0)	2(2)	1(1)	3(2)	0(0)	2(2)	0(0)
	東京農工	電気通信	筑波	埼玉	千葉	東京学芸	横浜国立	埼玉県立
26年度	3(2)	0(0)	12(12)	18(15)	14(11)	1(1)	1(1)	8(8)
25年度	5(4)	4(4)	7(6)	22(21)	10(10)	5(5)	0(0)	12(11)
24年度	2(2)	2(2)	15(14)	33(31)	13(11)	5(5)	2(2)	9(9)
	早稲田	慶應義塾	上智	東京理科	学習院	明治	青山学院	立教
26年度	17(16)	6(5)	9(5)	33(31)	20(20)	49(43)	19(19)	38(37)
25年度	35(34)	5(4)	14(14)	33(31)	27(26)	76(75)	21(18)	53(53)
24年度	46(43)	6(6)	19(19)	52(46)	23(23)	71(66)	13(13)	50(49)
	中央	法政	津田塾	日本女子	東京女子			
26年度	30(29)	36(34)	5(5)	24(24)	9(9)			
25年度	37(37)	63(62)	7(7)	24(24)	9(9)			
24年度	37(32)	79(72)	3(3)	19(18)	16(16)			

※東京科学大の2024年度合格者数は、東京工業大と東京医科歯科大の合格者の計。

★2026年度公募制推薦・総合型選抜 18名合格:筑波大2名、埼玉大2名(共通テスト利用1)、お茶の水大1名、東京都立大3名、東京海洋大1名、埼玉県立大6名、東京農工大1名(共通テスト利用1)、東京科学大1(共通テスト利用1)、信州大1(共通テスト利用1)

【医学部医学科】 ()は現役

26年度	山口大1(0)	獨協医大1(0)	杏林大1(0)
25年度	福島県立医大1(1)		
24年度	筑波大1(1)	東北医科薬科大1(0)	獨協医科大1(0)

私立大の集計には、学校推薦型・総合型選抜や繰り上げ合格者も入っているので週刊誌の数とは異なる場合があります。



