

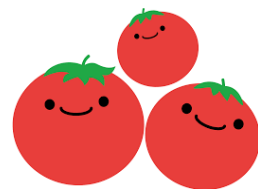
1 「学習体力」をつける夏に

梅雨の長雨というよりは、真夏の夕立のような気候が続く日々ですが、今やもう夏休みも直前となり、各学年の生徒の皆さんもこれからの計画を一生懸命立てている頃と思います。進路指導部としては、この長期休業を上手に活用し、2学期に大きく飛躍してもらいたいと願っています。想像してみてください、模試の偏差値40だった国語が、次の11月の模試で偏差値55になったあなたの姿。1学期の評定3だった英語が、2学期の評定で5になったあなたの姿…。その成績の向上によって、志望校の判定がDからBに変わった姿。具体的な成功をイメージできれば、学習に対するモチベーションが上がるでしょう。普段の追われるような日常ではできないことも、まとまった時間のある夏休みなら可能です。できない言い訳を探すことから始めるのではなく、今何ができるのかを考えることから始めましょう。全てはそこから始まります。

さて、次に「学習体力」について考えてみましょう。スポーツにおいて、基礎体力をつけることが重要であるということは、誰でも知っています。どのような種目においても、持久力や瞬発力などの基礎体力があるに越したことはありません。学習についても全く同じで、1日の学習量や集中力が優れていた方が成績は確実に向上します。中には「量より質だ」と反論する人もいるかもしれませんが、ある一定の学習量をこなしていないと、質を磨くことはできません。ですから、まずは1日の学習時間を伸ばし、それをしばらく継続できるように努力することが成績向上の第一歩であり、夏休みは学習習慣の見直しの良い機会なのです。

令和3年度 学習時間調査(6/14-6/20) 定点観測結果 (単位:分)

	2019 年度	2020 年度	本年度
1 学年	96.0	121.4	102.2
2 学年	94.4	118.8	101.0
3 学年	110.6	143.1	145.5



上の表は、定期考査中ではない、普段の学習状況を調査した結果です。1～2学年については、例年同様2時間未満、3学年も2時間半程度であり、受験生の自覚があるとは言えない状況です。仮に国数英の主要3教科に絞って勉強し、各教科90分ずつ学習したとしても4時間を超えます。高校生の学習時間が「学年+1時間」と言われる所以です。上に挙げたような「逆転勝利」を現実のものにしたい生徒は、率先して学習時間の見直しを検討し、実践してみましょう。校内順位レベルであれば、あっという間に上位に入ること間違いなしです。全国模試の成績を上げたいのであれば、そのような努力を半年は継続しましょう。

最後に、「ポモドーロ・テクニック」という時間管理術について紹介します。これは私の授業で生徒が紹介していた学習法ですが、25分学習したら5分休憩し、それを繰り返すという時間管理術です。ポモドーロというのはイタリア語でトマトという意味になり、キッチンタイマーがよくトマトの形をしていることからこのようなネーミングになったそうです。人間の集中力というのは60分を超えると急激に低下することが科学的にも示されているので、無闇に長い時間続けて勉強するのではなく、こまめに休憩しながら学習を続けると良いかもしれません。生徒の発表を聞きながら、高3の頃に自習室に週刊少年ジャンプを持ち込み、1話読んだら一つの教科を50分勉強し、また1話読んで次の教科・・・と勉強していたのを思い出しました。当時の私がこれを公的に発表していたら「ジャンプ・テクニック」と呼ばれていたかもしれません。

(文責 茂野)

2 進路の手引について

令和3年度の「進路の手引」がようやく発刊の運びとなりました。PTA 総会前に行った事前進路アンケートにおいて、保護者の方から本校の指定校推薦についてたくさんお問い合わせをいただきましたが、本校の指定校推薦一覧はこの進路の手引だけに掲載されている情報なので、紛失しないように各ご家庭で大切に保管いただければ幸いです。

また、進路の手引には他にも重要な情報がたくさん掲載されているので、本校生徒の皆さんに熟読していただきたい一冊となっています。

(1)進路を考える

大学、短大、専門学校、就職。それぞれの進路先の特徴や選抜方法について示しています。

また、大学入試のスケジュールや進学費用、小論文対策等、受験に必要な情報を示しています。

(2)進路概況及び過去5年間の進路状況推移

令和2年度末の合否結果や、大学別の過去5年間の合否実績を示しています。

本校の先輩も同じように悩んだ末に出願した大学・学部ですから、皆さんにとっても有力な進学先の候補となるはずです。

(3)令和2年度指定校一覧

注意してほしいのは、この指定校一覧は今年度用ではなく、令和2年度3年生が使用したリストだということです。今年度の指定校一覧は3年生の教室に掲示し、来年度の手引に掲載します。

(4)合格体験記

一般入試合格者だけでなく、総合型選抜、学校推薦型選抜等の合格者からのメッセージもあります。進路決定の時期や各教科の学習方法など、飾らないリアルな言葉で綴られています。

3 各学年の生徒及び保護者の方へ

(1)1学年の生徒及び保護者の方へ

入学後の4ヶ月はいかがだったでしょうか。今年度から Chromebook が 1 人1台貸与され、学校のスタイルも大きく変わろうというタイミングでの入学だったので、色々大変だったと思いますが、ICT 機器とは上手に付き合って過ごしてもらいたいと思います。また、中3時はコロナ禍の休校もあり、中3～高1の勉強のやり直しが必要な生徒も多いと思います。夏休み中に今までの学習のやり直しを実践するとよいですね。

(2)2 学年の生徒及び保護者の方へ

2 年生になると、学校生活に良い意味でも悪い意味でも「慣れ」が生じます。学習・進路面では「中弛みの学年」などと言われがちですが、逆にステップアップを意識することで、ライバルに大きな差をつけることができる一年でもあります。また、2学期からは模擬市長選挙や高校生模擬議会といった探究学習がよいよ本格的にスタートします。充実した日々を過ごせるよう、1学期のやり残しは、夏休み中に解消できるよう心がけましょう。

(3)3 学年の生徒及び保護者の方へ

「夏を制する者が受験を制する」という言葉は真実です。夏休みの大学合格者平均学習時間は10時間とされています。栄光を掴むためには、やるときはやらなければいけないのです。夏季集中学習会にも100名以上の参加者がいると聞いて嬉しく思っています。苦しい時はみんなで力を合わせて乗り切りましょう。

進路面では、夏休みに第一志望を生徒、保護者、担任で共有しておくことが重要です。三者面談前によく家族で話し合い、充実した三者面談にすることが、進路実現に向けた最初の一步だとお考えください。