

鹿児島県立鹿児島中央高等学校

進路指導室だより

発行：進路指導部企画運営係

センター試験まで1ヶ月！

いよいよ大学入試センター試験（センター試験）まで1ヶ月に迫った。3年生はラストスパートの気持ちで学習に励んでいることだろう。

年内は自分を追い込むように、納得いくまで学習するのもよいだろう。しかし、年明けの残り2週間において、最も大切なのは体調管理である。部活動の大会前のように、センター試験1教科目が始まる3時間前には起床し、昼間に全力でセンター試験に取り組めるような調整をすることが必要である。風邪などひいて体調不良にならないように、栄養と睡眠をたっぷりとることが大切である。

2年前のセンター試験の数ⅡBは、「基礎をおろそかにしたものへの鉄槌」と評価されるような出題内容であった。非常に基本的な定義に基づく問題であったが、公式を丸暗記していた受験生はことごとく得点できなかった。こういう失敗をしないように、これから君たちがセンター試験までにすべきことは、学習した内容を曖昧にしないことである。できるだけ早くこの1年間に受けた模試などを用意しておこう。それらの問題を解き直し、自分はどこで間違えたのか、おろそかにしている基礎基本はないかなど、答えや解法を丸暗記することなしに確認しよう。各教科ごとにノートを作り、要点をまとめるのがよい方法である。センター試験当日に自分のノートを見直すことで、点数をかき集めよう。

センター試験当日は、教科ごとに一喜一憂しないことが重要である。ある教科が難しいとき、周りの出来も悪いはずである。受験が終わった教科のことは忘れ、目の前の試験に全力で取り組もう。また、受験科目や受験番号のマークミスをするのは、人の話を聞か

い人が多いように感じる。当日は試験監督の指示に耳を傾け、確実に解答しよう。

センター試験を受験した記憶は、何年経っても鮮明なものである。君たちにとってどうい記憶になるのか分からないが、全力を尽くし、後悔のない受験にしてほしい。

3年0学期

3学期制の学校だと、2年生3学期は3年0学期とよばれる時期である。センター試験受験まであと1年に迫る時期に受験生としての自覚を高め、大学進学に向けて学習に意欲的に取り組むことを意図している。

国内体験学習から帰ってきたら、11月進研記述模試を十分に分析し、1月21日

(土)、22日(日)に実施される1月進研記述模試に向けて学習を始めよう。よい助走があれば、大きく飛躍することができる。3年生に向けて、よいスタートを切ろう！

<大学・研究最前線>

寝る子は痩せる。

筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構のミハエル・ラザエル准教授は、レム睡眠を妨げるとショ糖や脂質の摂取量が増加するのは、脳の前頭前皮質とよばれる部分のはたらきによることを突き止めた。レム睡眠とは、体は休んでいても脳が活動している状態である。レム睡眠を妨げられたマウスのショ糖の摂取量は増えたが、遺伝子操作により前頭前皮質の活動を抑制したマウスは、レム睡眠を妨げられてもショ糖の摂取量は増えないことを実験により明らかにした。

あなたの甘いものへの欲求は、疲れではなく、睡眠不足によるものかもしれない。

学校行事や部活動の代替わりなども一段落し、学習に集中できる時期です。また、将来につながる文理選択の最終決定の時期でもあります。今回は、進路選択についてのアドバイスとチェックポイントを挙げておきます。

文理選択の最終チェック

○ 文理選択の機会を生かして進路を考えてみよう

文理選択もいよいよ大詰め。そこで、文理選択前後に注意すべき点を挙げます。自分の選択しようとしている進路を考えながら4つのポイントを再確認してください。

**「自分のやりたいこと」を再確認。
苦手教科を必要以上に意識しすぎないこと。**

目標を持つことが大切。興味のある学問や職業について再度確認を。目標が見つければ、苦手教科は克服できることも多い。

**進路選択を機に、重点的に学習する教科を決め、
学習のペースを作ろう。**

力を入れるべき点が明確になると、普段の学習のペースもつかみやすい。得意教科を作るチャンス。今のうちに波に乗ろう。

成績上昇には入試を見据えた観点が不可欠。

入試はまだ先。そう思いがちだが、この機会に大学の研究内容などについて調べることで、新たな道が開けるかもしれない。

進路選択を機に、弱点を克服しよう。

今は自分の学力状況についても詳しく知ることができるチャンス。ここで明らかになった弱点は、今のうちに克服しておこう。

成績が変動しやすい時期だからこそ… 学習習慣を見直そう

高校1年生秋から冬にかけては、中学校時代に蓄えた貯金もなくなり、学習内容がさらに高度になり成績も大きく変動します。高校入学後の学習に対する取り組みが結果として如実に表れてきます。

こうした時期だからこそ、2年進級後の学習をイメージしながら、自分自身の学習習慣を客観的に見つめなおすことが重要になってきます。

(1) 先を見通した計画的な学習ができているか？

- ① 何とか提出だけはするといった受け身的な学習になっていないか？
- ② 日曜の夜にまとめて宿題を片付けることが当たり前になっていないか？

(2) 限られた時間を有効に活用できているか？

休養や気分転換は大切。しかし、スマホも含め無駄な時間に時間をとられすぎているか？

(3) 自分なりの目標に向けた、意味のある学習がなされているか？

ただ何となく…的な、機械的な学習ではモチベーションも上がらない。



先日は、習熟度別クラス編成での土曜好學もありました。普段はなかなか話をするこゝもない他のクラスの人たちの学習の取り組みを見ることで、何かしらプラスになる材料を見つけて、いい部分、できる部分は積極的に取り入れて欲しいと思います。

成績が大きく変動するこの時期に、不得意教科をなくし得意教科をさらに伸ばしていくために、どうしても必要なのが「学習時間の確保」です。自分の将来を左右する、高校3年間で最も大切なこの時期に、部活動で疲れて勉強できない、スマホに時間をとられている場合はありません。何かを成し遂げようとするとき、あれもこれもやりながら…では実現は不可能です。何かを犠牲にする覚悟を持って取り組むことが、今後の君たちの進路に大きく影響します。「文理選択」も含めて、初めて経験することも多いですが、失敗を恐れずに挑戦しようという前向きな姿勢が必要不可欠です。失敗から学ぶことこそ、実は大きな起爆剤になるものです。

高校の1年間を先日の30kmの南薩路遠行に置き換えると、今君たちは残り10km地点。海岸沿いのサイクリングロードを抜けたあたりにいます。ゴールが少しずつ見えてくるものの、自分で思っている以上に残りの距離が減っていかない、一番きつい思いをした地点です。勉強も高校生活もまったく同じです。嫌なこと、

きついことを後回しにしているもどこかで、自分の責任で補っていかねばならないものです。ただ、南薩路遠行と同様に、君たちの周りには同じようにきつい思いをしながら、一緒に歩いてくれる級友がいます。励ましてくれる級友がいます。大切なのは、流れに乗ることです。54期の君たち一人一人が精一杯努力することが誰かの支えにもなっているということ、周囲に同じ志を持つ仲間がいることで自分自身も支えてもらっているんだということ意識することも大切なかもしれません。



(文責 西中間)

～修学旅行から帰ってきたら、受験生になる皆さんへ～

2年8組担任 柳田垂矢

「何のために勉強するの？」…大学に合格するため？

「きみが教えているのは、情報を分析し、それを他の知っている情報と関連づけ、ふたつをいっしょにしたり、分解したりして必要とするかたちにし、自分に戻すことなんだ。学科が何でも関係ない。みんな1つ同じことを教えているんだ。それを違う言葉で言い表しているんだ。君はコンマや形容詞を使って、生物の教師は染色体や葉緑素を使って、数学教師は想像上の数学や三角を使ってな。」

私は、鹿児島中央高校に赴任する前の2校は、実業系の学校で教えていました。高校卒業後の進路は、就職志望の生徒が多く、卒業後に英語を必要とする生徒はほとんどいませでした。特に最初の赴任校である工業高校では、「英語を勉強するよりも、校庭を走っている方がいい。(実際の発言です)」というような英語学習に意義を見いだせない生徒が大勢いる環境でした。教師に成りたての頃、生徒によく「何のために英語を勉強するのか。」と質問されました。その度に、もっともらしい理由を挙げていましたが、私の発言に生徒が納得している様子もありませんでしたし、その答えは自分の耳にも白々しく聞こえました。上記の発言は、教員としてのあり方を教えてくれるバイブルとして、折りにふれて読み返している本の中の一節です。自分は「本当に生徒に教えているのだろうか。」と悩む新人教師に、ベテランの先生が言葉をかけている場面で、その後、「しかも君はおまけに随々の項目—自分自身の力を信じるってことを生徒に教えている。だから、文法をちゃんと教えているかなんて心配するな。君はちゃんとあの子たちを教えているんだ。」と続きます。私はこの文章を読んだ時、「これだ。」と思いました。その後は、「何のために勉強するの。」と聞かれたときには、「どの科目も問題解決能力を身につけるために学んでいる。知のストックが多く、ジャンルが多岐に渡れば渡るほど、よりよい解決法を見いだせる可能性が高くなる。」と答えるようになりました。そして勉強を深めていく中で、生徒が自分自身の力を信じることができるように支えられたらと願っています。

「できない自分を選んでる？」…できない？ or したくない？

同じ本の中にこんなシーンがあります。数学ができないと嘆く生徒と先生とのやりとりです。」

「この全宇宙に、あなたがものすごく真剣にがんばっても、数学でAがとれる方法はないのだろうか？」

「そりゃあ一晩中数学やって、宿題全部やって、学校休まなきゃ、Aが取れるかもしれない。」

「じゃあ、真剣にAを取りたければ、取れるってことじゃないの。」

「でも、誰がA取るためにそんな馬鹿なことやるよ。」

「あなたがやりたがっているなんて言っていないよ。ただ正直に認めてほしかったのよ、本気になってやりたければできるんだって。でもやりたくないんだって。つまり、できないって言ってるのは本当じゃないのよ。」

確かに、努力してもできないことはあります。現実の社会では、何が正解なのかははっきりしない中で、判断を迫られることが多いですが、少なくとも高校の学習においては正解が常に存在します。つまり、本気になってやればできるのです。今、成績が振るわない人は、自分の選択の結果、「できない自分を選んでる」のです。2017年は、皆さんの人生を決める一年になるはずです。本気になって、自分の人生の飛躍につながる一年にしてください。

【3 学年】

センター試験まで30日を切る！

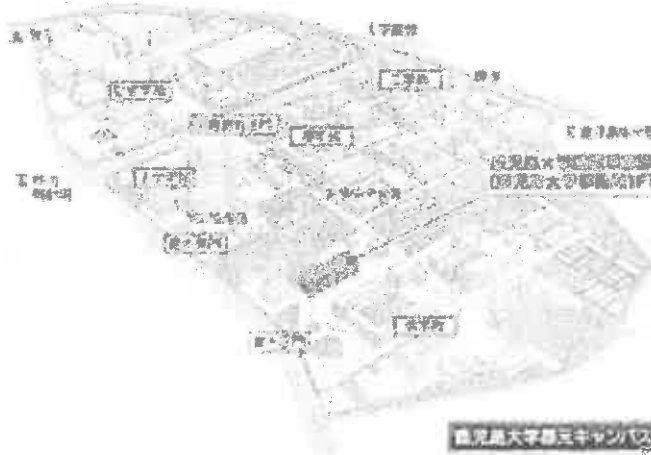
(大学入試センター試験日程)

第1日目 1月14日 (土)	9:30～11:40	地歴公民(2科目)
	10:40～11:40	地歴公民(1科目)
	13:00～14:20	国語
	15:10～16:30	英語
	17:10～18:10	リスニング
第2日目 1月15日 (日)	9:30～10:30	理科①
	11:20～12:20	数学Ⅰ・数学A
	13:40～14:40	数学Ⅱ・数学B
	15:30～17:40	理科②(2科目)
	16:40～17:40	理科②(1科目)

教卓の隅に置いてある「週番日誌」を見ると、どの授業もマーク演習→マーク演習→マーク演習…の連続であって、センター試験対策に熱気を感じる。

残された時間を最大限に活用して「力」をつけてもらいたい。今が一番伸びる！伸びている時だ。その日やった演習問題をその日のうちに徹底的に復習し→自力で解答できるレベルまで仕上げるのだ。英語や国語、日本史や世界史などには「音読」が効果的だ。眠気に襲われたり、集中力に欠けたりしたら、テキスト等を手に持ち→外にて音読…外気に触れて集中力が高まるばかりか、目がシャキッとなるはずだ。

センター試験の日程を熟知し、本番を意識した日常生活を過ごすように心がけよう。受験会場は昨年度と同じ郡元キャンパスの農学部。



四字熟語「祇修自勤」(つつしみ おさめ みずから つとむ)とは？

各教室に上記の四字熟語が掲示してある。『何事にもつつしみ修め、懸命に努力して勤めること』という意味である。この機会に改めて掲示してある四字熟語を見直してもらいたい。「自ら勤む」ことが大事であるということ。勉強は受験に限らず本来は孤独なモノである。今の諸君は、孤独になって黙々と問題と向き合い、考える作業を繰り返さねばならない。ところが、安易に仲間と議論をし、すぐに先生方に質問をしている生徒がいる。議論や質問で満足し、勉強した気分を味わっているようでは「真の実力」は身につかないであろう。できるだけ質問をコンパクトにして、時間を大事にしながらバランスよく受験勉強をしていこう。孤独になれ！ 自分一人で考え抜こう！

