

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

後期試験迫る。

3月1日卒業式を終え、308名の3年生が鹿児島中央高等学校を巣立っていった。しかし、国公立大学の合格発表を待つこの時期、3年生の多くは卒業に浮かれてばかりはいられない。なぜなら、国公立大学後期試験に向けた学習に取り組まなければならないからだ。

経験上、後期試験に向けて熱心に取り組む生徒の方が、前期で合格していることが多い気がする。おそらく前期試験に向けて猛烈に学習した勢いで、後期試験に臨んでいるからだろう。

後期試験に対しての試験対策は、卒業式や高校入試などの影響で十分にできない。特に後期試験で小論文を選択する場合、君たちの知識や18年間の生き方が問われる。とても前期試験後2週間程度で対応できるものではない。1年生、あるいは2年生である今から、新聞を読んだり、興味のある分野に関して情報得たりする習慣を身につけておこう。

学習計画を立てよう。

鹿児島県の高校生は3月から5月にかけて、模試の偏差値を大きく下げる傾向があるという。理由の1つは行事などの影響で授業数が少なくなることが上げられている。高校入試や春休み、ゴールデンウィークなどで、この時期はそもそも登校する日が少ない。

しかし、偏差値が下がるということは、偏差値を上げている勝ち組の高校生がいるということだ。また、この時期に授業数が少ないのは、全国の高校生も同じである。では、なぜ鹿児島県の高校生は学力を下げたまま、負け組になってしまうのだろうか。

模試を運営する会社の人から聞いた話だが、鹿児島県の高校生は自己分析力が低い傾向が

あるそうだ。自分の弱点は何か、どんな勉強をすれば学力が向上するのかわかることを考えずに、与えられたものをただ食べ続けるような学習をしているのではないだろうか。これでは授業のない日は勉強できない。

そこで、自宅学習期間や春休みなど有り余る時間を利用して、学力向上計画を立ててみよう。計画を立てるコツは、先ず無理な計画を立てないということ。さらに、与えられた宿題を済ませるためには、1日何分、何日くらい必要か考えること。その上で自分の弱点を克服するような、2年生であれば2次試験で利用しそうな教科の実力を伸ばすような計画を立てることが大切である。

鹿児島県にとってはネガティブなデータを例に挙げたが、鹿児島中央高校生としては3月から5月にきっちり勉強して、勝ち組になりたいものである。

<大学・研究最前線>

紫色を見よう！

近視による視力低下に悩む人に朗報である。慶應義塾大学医学部眼科学教室の坪田一男教授らは、ヒヨコや人において、波長が360～400ナノメートルの紫色の光（以下VL）が、近視の進行を遅らせることを発見した。

屋外に長くいる人ほど近視の進行が遅いということは知られていたが、屋外の何が効果的なのかは知られていなかった。坪田教授らは屋内では極端に少なくなる光であるVLに着目。VLを浴びたヒヨコでは、近視の進行を抑えるはたらきをもつ遺伝子がより多くはたらくことを突き止めた。

実験においては特殊なゴーグルをつけたヒヨコを用いたという。ゴーグルをつけたヒヨコ。見てみたい。

時間の上手な使い方



君たちは時間を上手に使っているだろうか？ 自分自身の高校3年間は睡魔との闘いだっような気もする。やろう！と決めてもダラダラ…やらなければいけないことを先延ばし…なんてことになってないだろうか？ 本校の中堅学年として頑張っていく君たちに今一度見直してもらいたいのが「時間の使い方」。無駄な時間の浪費を極力なくすることができれば、やるべきことがスッキリ片付くはずだ。

まずは **1日を3分割する** ⇒ 時間を上手に使うために、現在の生活時間（平日）をしっかりと認識する。

- ① 学校（通学時間・部活動等含む）（12 時間） ② 睡眠（6 時間） ③ 食事、風呂等（2 時間）

本校の平均的な生徒の場合、残りの4時間をどう使うか？ ということが大きな問題になる。この限られた時間を有効に活用するために以下の点を参考にしてもらいたい。何かと休みの多い3月を上手く乗り越えて欲しい。

時間の使い方を可視化する

まずは、時間に追われている原因を見つけ出す。その原因を改善していくことで手持ちの時間を捻出する。

スキマ時間を無駄にしない

細切れの時間を1日すべて足し合わせれば1時間ぐらいは捻出できる。休み時間も含めて有効に活用したい。

朝と夜の1時間を大事にする

大部分の生徒の場合、工夫すべきは朝と夜の1時間ほどか？ 特に帰宅後の時間をじっくり見直したい。

生活をパターン化させる

効率を上げたいなら、多くの時間の使い方をパターン化するのが一番。生活リズムが一定になってくると、1つ1つの行動が自然とブラッシュアップされていく。パターン化することによる1番のメリットは、「次にどうしようか」と考える隙が生まれにくいこと。選択肢が多くなったり、悩んだりすると人間はどの選択肢も選ばず、回避する傾向がある。パターン化させることによって無駄な思考が生まれる隙間をつぶすことができるはずだ。

時間のマネジメントはデッドラインから逆算する

時間を有効に使うためにはデッドラインを定めることが基本。まずはゴールを決め、そこから何をやるかを逆算していく。締め切りを設けることで、自分にプレッシャーがかかり、普段気にしていない時間を強く意識するようになる。集中力も高まり効率も上がる。ダラダラと過ごす無駄な時間を削ることができるはず。決して嫌なことを先送りしない！

やらない勇気をもつ

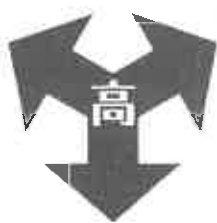
限られた時間の中で自分のやるべきことを優先するとき、やりたいことをいかに排除するか？ 時間管理の鉄則は、「やらないと決めたことはやらない」ということ。時間は有限。優先順位の低いものを削除していく勇気も必要。

インターバルはできるだけ短くする

適度な休息は必要だが、次のことに移っていく間はできるだけ短くする。休憩が長くなる原因は、次に何をやるか考えていないから…。集中力を途切らせないようにするには、次にやることを予めインプットしておくこと。

君たち一人一人の夢や目標に向かうとき、その時々や行動や時間がどういう意味を持つのかを考えることが、今後の高校生活を大きく左右します。上記の前半は平日に関する内容ですが、平日の時間を有効に活用できれば、土日、そして1週間、1ヶ月…と長期にわたる時間の管理ができていくはず。同じ時間であってもその中身や濃さは全く違った意味を持ってきます。目的意識を持ち、常に前向きな生活を送る限り、「中だるみの学年」なんてものとは無縁のはずです。54期生の全員が、中身の濃い、充実した日々を積み重ねてくれることを心より願っています。新年度、54期全員がよいスタートを切れますように…

(文責 1学年主任 西中間)



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

後期試験迫る。

3月1日卒業式を終え、308名の3年生が鹿児島中央高等学校を巣立っていった。しかし、国公立大学の合格発表を待つこの時期、3年生の多くは卒業に浮かれてばかりはいられない。なぜなら、国公立大学後期試験に向けた学習に取り組まなければならないからだ。

経験上、後期試験に向けて熱心に取り組む生徒の方が、前期で合格していることが多い気がする。おそらく前期試験に向けて猛烈に学習した勢いで、後期試験に臨んでいるからだろう。

後期試験に対しての試験対策は、卒業式や高校入試などの影響で十分にできない。特に後期試験で小論文を選択する場合、君たちの知識や18年間の生き方が問われる。とても前期試験後2週間程度で対応できるものではない。1年生、あるいは2年生である今から、新聞を読んだり、興味のある分野に関して情報得たりする習慣を身につけておこう。

学習計画を立てよう。

鹿児島県の高校生は3月から5月にかけて、模試の偏差値を大きく下げる傾向があるという。理由の1つは行事などの影響で授業数が少なくなることが上げられている。高校入試や春休み、ゴールデンウィークなどで、この時期はそもそも登校する日が少ない。

しかし、偏差値が下がるということは、偏差値を上げている勝ち組の高校生がいるということだ。また、この時期に授業数が少ないのは、全国の高校生も同じである。では、なぜ鹿児島県の高校生は学力を下げたてしまい、負け組になってしまうのだろうか。

模試を運営する会社の人から聞いた話だが、鹿児島県の高校生は自己分析力が低い傾向が

あるそうだ。自分の弱点は何か、どんな勉強をすれば学力が向上するののかということを考えずに、与えられたものをただ食べ続けるような学習をしているのではないだろうか。これでは授業のない日は勉強できない。

そこで、自宅学習期間や春休みなど有り余る時間を利用して、学力向上計画を立ててみよう。計画を立てるコツは、先ず無理な計画を立てないということ。さらに、与えられた宿題を済ませるためには、1日何分、何日くらい必要か考えること。その上で自分の弱点を克服するような、2年生であれば2次試験で利用しそうな教科の実力を伸ばすような計画を立てることが大切である。

鹿児島県にとってはネガティブなデータを例に挙げたが、鹿児島中央高校生としては3月から5月にきっちり勉強して、勝ち組になりたいものである。

<大学・研究最前線>

紫色を見よう！

近視による視力低下に悩む人に朗報である。慶應義塾大学医学部眼科学教室の坪田一男教授らは、ヒヨコや人において、波長が360～400ナノメートルの紫色の光（以下VL）が、近視の進行を遅らせることを発見した。

屋外に長くいる人ほど近視の進行が遅いということは知られていたが、屋外の何が効果的なのかは知られていなかった。坪田教授らは屋内では極端に少なくなる光であるVLに着目。VLを浴びたヒヨコでは、近視の進行を抑えるはたらきをもつ遺伝子がより多くはたらくことを突き止めた。

実験においては特殊なゴーグルをつけたヒヨコを用いたという。ゴーグルをつけたヒヨコ。見てみたい。

学問に王道なし！

先日、3年生が卒業したことで、みなさんが最高学年に当たります。来年のこの時期には中央生ではありません。あと1ヶ月もしないうちに55期生が入学し、名実ともに最高学年となり受験生となります。模試は3教科から5教科に増え、先月はマーク模試もありました。“受験”が近づいていることを肌で感じていることでしょう。焦りを抱いている人もいることでしょう。しかし、53期生が初めて経験する大学受験。受験生としての日々に不安を感じない人などいません。誰もが通る道です。それを乗り越えられる“真の受験生”となりましょう。その先に進路実現（合格）が待っています。

～真の受験生となるために～

1)行きたい志望校を選ぶ！

目指すべきゴールが決まれば、勉強への意欲が高まります。具体的な行動へとつながります。そのためには、色々な角度から大学や学部を見て、志望校を決定しましょう。難易度やイメージだけで決めてはいけません。

2)分析する！

志望校合格に必要な学力（点数）や入試傾向を調べましょう。その上で自分の現在の学力と比較し、これからの課題を見つけましょう。特に苦手分野は、どこから、何が原因で苦手になったのかを突き止め、そこから再スタートを切りましょう。

3)具体的な計画を立て実行する！

入試までの大まかな計画と、当面の具体的な計画を立てていきましょう。当面の計画は1ヶ月単位、1週間単位というように学習量と内容を割り振っていきましょう。細かすぎる計画や無理のある計画は、実行できずに破綻してしまいます。適度な余裕のある計画を立て、継続して行いましょう。

前提条件)生活基盤を固める！

生活のリズムを整えることは学習サイクルの確立はもちろん、体調管理にもつながっていきます。受験は長丁場です。受験に耐えうる体力を培うためにも、3点固定を心がけましょう。

参考「蛍雪時代」

時間は平等に流れていきます。しかし、いつ真の受験生となれるかで時間の濃度は変わっていきます。体感時間も異なります。時間と上手に付き合っていくしましょう。また、自分のやることに責任をもちましょう。自分の進路、未来です。主体的に活動し、自分に最良の進路を探しましょう。そして、最適な勉強法を見つけ、努力し続ける中央生となりましょう。

(2年6組担任 野村礼)

とまか
主体的に動
ごりん
具体的に動
具体的な答
出るから
みてる