

鹿児島県立鹿児島中央高等学校 ~自主 好学 敬愛~
進路指導室だより 5月号 発行:進路指導部企画運営係<平成30年5月30日>

1 評点とは

評点は、中間考査と期末考査の得点と平常点をもとに算出しています。学年の成績は、前期と後期の評点の平均値です。各定期考査は学年成績の20%を占めています。

2 評定とは

学年末の成績は、科目ごとに5, 4, 3, 2, 1の5段階で評価されます。1は、単位修得を認めないという意味です。単位を規定以上修得しないと進級できません。

ちなみに、1学年の数学を例にすると、「数学Ⅰ」「数学Ⅱ」「数学A」の3科目に成績がつきます。3年で開設されない芸術(除・文系選択)・家庭などは、1年の成績がすべてです。この点を強調した理由を、下の表(大学入試等で提出が求められる「調査書」)を用いて説明します。

教科・科目		評定			修得 単位数 計	教科・科目		評定			修得 単位数 計	
		第1 学年	第2 学年	第3 学年				第1 学年	第2 学年	第3 学年		
数 学	数 学 Ⅰ	4			3	外 国 語	コミュニケーション英語Ⅰ	4			3	
	数 学 Ⅱ	4	5		5		コミュニケーション英語Ⅱ		5		3	
	数 学 Ⅲ		5	5	5		コミュニケーション英語Ⅲ			5	4	
	数 学 A	5	4		2		英語表現Ⅰ	4			2	
	数 学 B		4	5	4		英語表現Ⅱ		4	5	4	
3. 評 平 均 値	各教科の 教科	国語	地理 歴史	公民	数学	理科	保健 体育	芸術	外国語	家庭	情報	全体の評 定平均値
	平均値	5.0	4.5	5.0	4.6	4.6	4.0	4.0	4.5	5.0	4.0	4.6

例 数学の評定平均値: $\frac{4+4+5+5+5+4+4+5+5}{9} = 4.6$
 (1学年) (2学年) (3学年)

3 大学入試における評定平均値

AO入試や推薦入試では、全体の評定平均値が条件となる場合が多く、国公立大学では、4.3以上を求められることも少なくありません。一般試験でも、二次の評価に「調査書」と書いてある場合は、この評定平均値を点数化します。調査書が「100点」の場合は、評定平均値を20倍して算出します。上記の場合、調査書点は4.6×20=92点となります。

数学のように、評定が複数付く科目は苦手なままではいけません。1年次にしかない科目は、その学年で高評価を得なければなりません。そうしないと、調査書での高得点は期待できないのです。評点をもとに評定は算出されます。定期考査の成績が、大学入試にもつながっているのです。

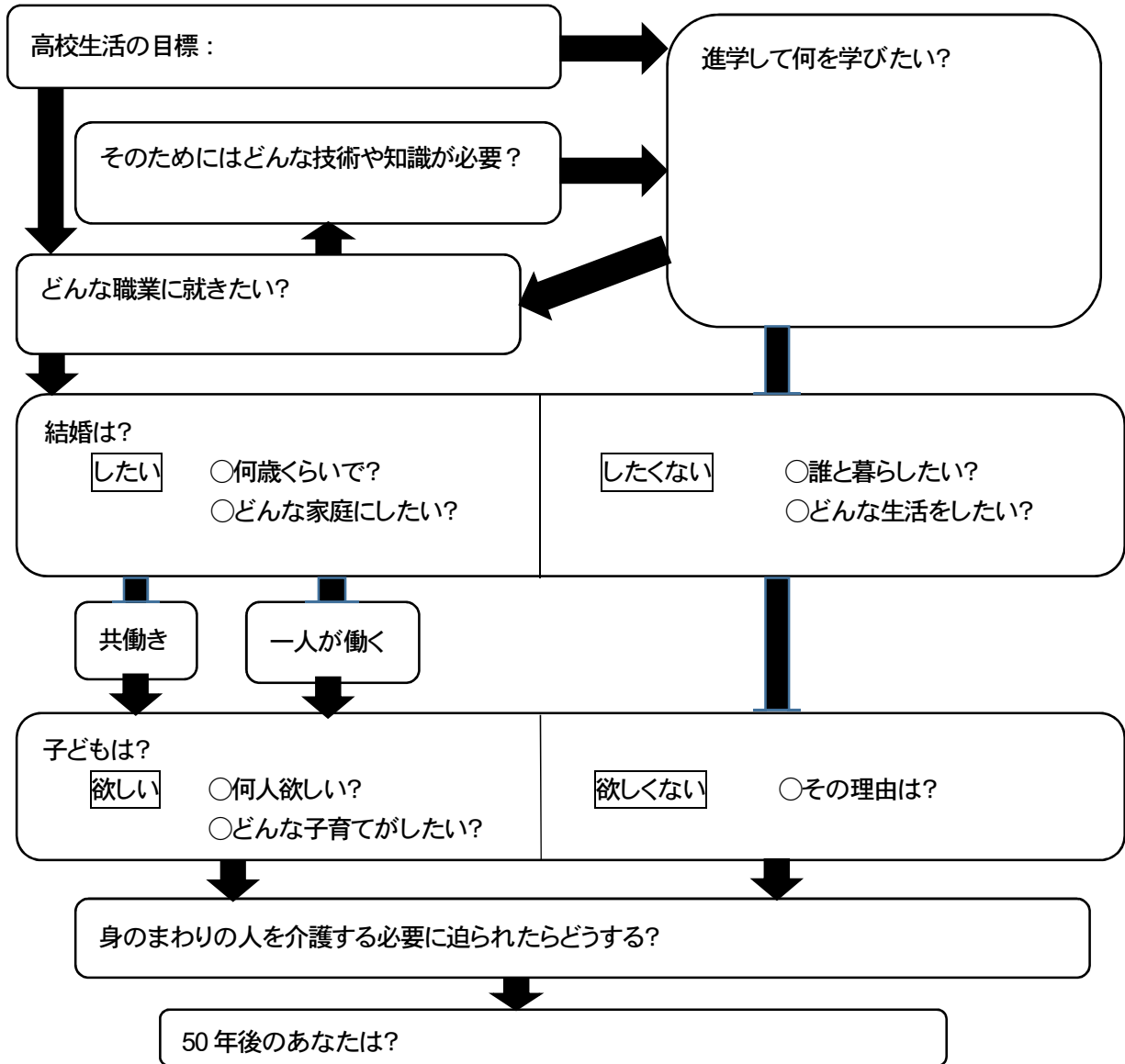
4 SSH(スーパーサイエンスハイスクール)について

鹿児島中央高校は今年度から、科学技術系人材の育成を目的とするSSHに指定されました。本校では、大学や研究機関と連携したり、実験設備が充実した環境を利用したりして、生徒が自分でテーマを設定して研究を進める「課題研究」に取り組んでいきます。56期生には、「探究基礎」「探究Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ」の名称で授業に組み込まれています。これらの探究活動を通して生徒たちは、論理的思考力や創造性・独創性等を高め、その成果を発表する場も与えられます。



家庭科の立場から『これから どう生きる?』

家庭科というと調理や被服のイメージが強く、「家庭科が進路?」と思う人もいるかもしれませんが、学習内容には「キャリア教育」も含まれていて、4、5月は「自分を知る」「自立」「職業に就く」など学習しました。5年後10年後の自分がどうなっていたいかなど、目標がなかなか書けない人もいましたが、この授業をきっかけに、少しは自分の将来について考える機会になったでしょうか。



実教出版 生活学Navi資料+成分表より

「自分の進路希望先」と「将来自分が就く職業」について

自分になりたい職業、行きたい大学、学びたい学問、適性や成績などを考え、これから進路希望先を決めていくと思います。どこに進学するかも大事なことです。そこを「卒業した後の自分の姿」もイメージして進路を考える必要があると思います。ちなみにある調査によると、高校生が就きたい職業ランキングは下の通りです。

1位 教員 2位 公務員 3位 看護師 4位 製造業(自動車・造船など) 5位 医師・歯科医・獣医
6位 保育士・幼稚園教諭 7位 薬剤師 8位 技術者・研究者 9位 建築士 10位 美容関連
(一般社団法人全国高等学校PTA連合会・(株)リクルートマーケティングパートナーズ「高校生と保護者の進路に関する意識調査2017年」より)

自分が就きたい職業に就くために学ぶことはとても大事な事ですが、これからの社会を考えると現実的には「就きたい職業」と「社会から求められている職業」には差があるのも現実です。普段から、新聞やニュースなどを見て、今の社会情勢やこれからの時代に必要なことなどについて知識を深め、視野を広げましょう。そして“自分のやりたいこと、興味のあること”を見つけると同時に“社会にどう貢献できるか”という気持ちも持って、自分に適した進路選択や生き方を考えてみてください。

(1 組副担任 馬場)

5/1 の7限朝日子の時間に体育館で話をしました。話の内容は覚えていますか？たくさん話をしましたが、その一つをここに再び述べたいと思います。

バドミントンを始めて間もない32歳頃に、恩師と慕う人に、“「石の上にも三年」と言うやろ あれはウソや 「石の上にも十年」や 十年やってみて初めて自分に合っているか分かる 十年経って合っていれば続けばいいし 十年経ってもモノにならなかつたら諦めて別のことにまた十年取り組むんや 十年経ってもしがみついているのは見苦しい ” と言われました。尊敬している恩師の言葉だったので、どうして三年ではなく十年なんだろうと不思議に思いながらも、そういうものだと思頭の片隅にしまっておきました。

1か月半経ったある日、出勤時に車のラジオから藤原和博さん（民間出身で杉並区立和田中学校の学校長になった方です）の話が聞こえてきました。趣旨は、何故日本の中学生が一生懸命英語の勉強をしているのに身に付かないのかでしたが、1万時間の法則というのがあるという内容でした。

「1万時間」！？ 頭の中で計算をしました。仕事は一日8時間勤務だけど、9時間として、一年でざっと約3300時間 これだと3年 ん？ 部活などはせいぜい3時間だから1年間で1095時間、10年！！

この1万時間を達成するためには時間がかかります。一度に1万時間を費やしても身に付きません。脳に休みを与えつつ、1万時間を達成しなければなりません。何が大切かは言わずとも解りますよね！

僕はバドミントンについて「10年」が近づいてきました。さて、次のチャレンジは何をしよう。常に模索しています。人生であといくつのチャレンジが出来るだろう？

Column

「余分な時間が有効に利用できます！」携帯電話やスマホ（以下、携帯）が普及していない昔、携帯の宣伝を考えるならこんなキャッチフレーズになるだろうか？

大学2年生、20歳で携帯を手にした僕は高校生の時には、携帯を持っていなかった。

携帯が無い昔、待ち合わせは「何時何分にA駅のB像前ね」と約束して、相手が遅刻していてもしばらく待っていた。自分が間違えたらいけないからと、自信が無い場所は下見をしたり、周辺の特徴を探したりしていたものだった。待ちぼうけをくらった時には、せっかくだからと周遊したり、色々なことに想いを馳せたりして時間を使っていた。

携帯はこれらの時間を奪った。乱暴に今の人の待ち合わせを表現すると、「夕方、〇〇駅ね」とおおざっぱに決めておいて、「今どこ？あと40分くらいで駅につく」「Cくんはちょっと遅れるって」といったやり取りだ。確かに、待ちぼうけなど“余分な”時間は減った（かもしれない）が、簡単に電話でつながれるため、“思いを馳せる”時間も失った。また、簡単に電話でつながれるため、「ちょっと用事ができちゃったからゴメン」と約束の価値も低下したのではないかな？

さらに少し前には「〇〇モンGO」などで、携帯に操られる人まで出てきた。ポイントは、この人達は他人に指図（注意）されると怒るが、携帯ゲームなどでは自分が操られていることの自覚が無いことだ。この先大丈夫だろうか？

書籍紹介

「のうだま ～やる気のコツ～」

上大岡トメ&池谷裕二 著 幻冬舎出版

池谷裕二は脳神経研究の第一人者で東大教授です。書籍も面白いですが、この本は上大岡トメさんのイラストで見やすく仕立ててあります。脳科学的にどうすると記憶が進むのか、やる気スイッチはどうすれば入るのかを16個のポイントでまとめてあります。

5/24に池谷さんの最新の研究成果が新聞に掲載されていました。

それによると、長い時間をかけて考えた末に間違えたラットの方が、すぐに判断したラットより成績が良かったそうです。間違えたという結果ではなく、それまでのプロセスが重要なことが分かった。今後脳内の神経回路の動きを明らかにしていきたいそうです。（朝日新聞）



『部活引退後の受験対策 「部活引退 → 受験勉強」切り替えのコツ』

平成30年度がスタートして早くも1ヶ月が過ぎ、休日の学習室利用者はまだ少ないものの、平日の放課後延長利用に関しては、学年全体の1/3の生徒が参加している状況です。5月中旬から6月上旬にかけて、鹿児島県高等学校総合体育大会が開催されます。九州大会・全国大会出場の権利を得た場合は別として、大部分の3年生にとっては最後の大会になります。6/14（木）からは7限終了後から18:00まで各教室を利用しての放課後自習も始まります。

部活を続けてきた3年生にとっては、引退してからが受験勉強の本番です。部活がなく勉強をしてきた人たちに比べると不利なのは事実。しかし、これまで鍛えてきた体力や集中力を生かせば、挽回はもちろん、逆転だって十分可能。最も大切なのは引退直後、部活中心の生活から勉強中心の生活にいかにスムーズに切り替えられるかということ。1日でも早く本校の受験指導の流れに乗って欲しいと願っています。

引退後は、まず勉強時間の確保 『間隔をおかず、切り替えは一気に！』

部活動の引退後、まずは時間の確保。しばらくゆっくりしたい気持ちも理解できるが…、ここが我慢のしどころ。部活に注いでいた情熱を、そっくりそのまま勉強に振り替える。せっかく続けてきた習慣、そして高まっていた熱い気持ちを勉強に生かすには、「徐々に」ではなく、「一気に」が重要。「昨日まで部活動に充てていた時間が、今日から勉強の時間になる」ということを1日でも早く体に染み込ませる。家に帰ると気持ちが緩んでしまうので、学校や図書館で勉強する。朝練や昼練をしていた人は、その時間も勉強時間に充てる。一旦、遊びや間を入れてしまうと、そこからズルズルと習慣が崩れていく。そうならないためにも…

<1st STEP> 勉強を行うにあたってのスケジュールを計画する。行動を細分化し、時間を区切って行動する。

<2nd STEP> 計画したスケジュールをパターン化。頭と体に覚えさせる。リズムを作ることで、効率を上げる。

大学受験に必要な勉強の基礎を見直す

他の受験生より勉強時間が少なかった部活動生の場合、基礎がままならない場合が考えられるため、まずは、「基礎」をしっかり押さえる。夏休みに入るまでが1つの目安。勉強でも、スポーツでも基礎は非常に重要。その「基礎」をもう一度学びなおすためには、復習が大前提。焦る気持ちもあるだろうが、ぜひ実践して欲しい。基礎の定着が確実になされれば、後半の伸びに「必ず」繋がる。自分に打ち克つ強い気持ちを！

『時間をいかに管理するか』 一朝（0限開始前）と夕方（7限終了後～放課後自習）は非常に貴重な時間！

朝と夕方の時間帯は、時間の限られた受験生にとって非常に貴重な時間であり、確保しやすい時間帯。

（1）0限前の時間

朝という時間帯は、1日の集中力を高めやすい時間帯。0限が始まる7:30までの時間帯をどう活用するか・活用できるかが、生活リズムを崩さないためにも重要。0限前に駆け込んでくる受験生は危険信号。

（2）放課後は勉強開始後、最初の30分が集中力のカギ！

7限、あるいは終礼終了後の時間帯も有効に活用したい。疲れているのは皆同じ。心がけ一つで効率は上がる。勉強の集中力を高めるためには「最初の30分で、いかに集中して取り組むか」これにつきる。

まとめ

これまでは「部活動をしていたから…」という言い訳をして、自分の学習量不足を正当化していた人もいない。しかし、引退後は他の受験生と同じ時間で、同じ土俵に立つことになる。甘えは一切許されない。志望校合格の目標を実現するために、1日でも早く切り替えて欲しいというのが3学年の先生方全員の思いです。部活生の武器である「体力」・「集中力」を最大限に生かしながら、クラスの仲間に加えて「部活の仲間とも共に勝ち抜く」という意識も持てれば最高です。これが部活動生にとっての最大の武器であり、特権でもあります。スポーツ交歓会の3年生を中心とした応援も見事でした。感動しました。あの場で君たちが見せた団結力と勢いを、学習の場にも持ち込むことができれば、54期全員が素晴らしい力を発揮するはずですよ。