

**国公立大 前期日程試験 ～3年生～**

2月25日(月)26日(火)の2日間にわたり、国公立大学の2次試験(前期日程試験)が実施されました。本校54期生も、256名が国公立大学の2次試験にそれぞれ挑み、力を出し切ってきてくれたものと思います。156名が受験した鹿児島大学では、あいにくの雨模様でしたが、大きなトラブルもなく、無事に受験を終えることができました。

センター試験は週末の2日間に行われますが、2次試験は曜日に関係なく25日と26日に実施されます。今年はセンター試験が例年より少し遅い実施だったため、2次対策の期間が短くなりました。しかし逆に集中して充実した演習をこなすことができたのではないかと思います。これまでに経験がないほどの量の過去問の演習等を通して、自分の2次力の伸びを自覚できた人も多かったのではないのでしょうか。前期日程の合格発表は3月5日(火)以降、順次行われます。吉報を待ちたいと思います。

前期日程終了と同時に、中期・後期日程試験に向けて3年生は再スタートを切りました。卒業式や高校入試もあり忙しい時期ではありますが、3年生には最後まで集中して頑張りきってほしいと思います。

『徒然草』188段の文章を紹介します。

**一事を必ず成さんと思はば、他の事の破るるをも傷むべからず、人の嘲りをも恥づべからず。万事に換へずしては、一の大事成るべからず。**

頑張れ3年生!

**進級に向けた準備を ～1・2年生～**

学年末考査も終わり、当面のテスト勉強からも解放されて、1・2年生にとっては比較的落ち着いた過ごすことのできる時期です。今年度の反省をし、新年度に向けての準備をしっかりしてほしいと思います。

3月から5月にかけては、1年の中で学校が最も慌ただしい時期を迎えます。カレンダーを見るだけでも、高校入試の自宅学習期間、終業式後の春休み、ゴールデンウィークまで、学校に来ない日が多いことはすぐに分かります。学校行事等をすべてカウントすると、授業のある日より授業のない日の方が多くなります。

このような時期こそ、「自主的な学習にいかに関わり込むか」が重要です。宿題の提出期限が迫っているから取り組む、という学習姿勢の人は改めましょう。この時期を大いに活用して模試や考査の結果を再確認し、自分を伸ばしてほしいと思います。

1年生は、まずは自主的な学習に取り組むことが大事です。各教科の課題を、自分の学力を伸ばすための道具と考えてしっかり取り組みましょう。受験では、高校1年次に学習した内容で大きく差がつきます。

3年生の今の姿は1年後の2年生の姿です。この時期はよく「3年ゼロ学期」と言われますが、受験生になったと言える状態になっているのでしょうか。受験を見据え、自分に何の力が足りないのか、どういうスケジュールで取り組んでいけば1年後の受験に間に合うのか、イメージはできていますか。1年後に大きな花を咲かせられるよう、今の時期の地道な取組を大事にしてください。

**集中の仕方2**

1月号でも掲載した内容について補足します。

**3-1.作業興奮を利用して集中力を高める。**

「とりあえず始める」という気持ちで始める。まずは5分間。人間には「作業興奮」という性質があり、やっけていく内にエンジンが温まる。

**3-2.締切効果を利用して集中力を高める。**

人は、締切が決まっていると、それに向けて終わらせようと、高い集中力を発揮する。大きな塊の仕事を小さく分解してそれぞれに締切を定めよう。例えば、「英語のテスト勉強」ではなく、「英作600の勉強」のように、勉強内容を区切るということ。注意点は、締切を定めすぎると、締切に追われてしまう点。

**3-3.ポモドーロ・テクニックで集中力を持続させる。**

25分集中、5分休憩で「1ポモドーロ」という単位。4ポモドーロで15～30分の長めの休憩を挟む。このサイクルを自動で設定してくれるアプリもあり。

他にも項目はありますが、今回はここまで。紹介した方法は、全ての人に完璧にフィットするわけではありません。いろいろ試しながら、自分に合う方法を探ってみてください。

Do you appreciate what you learn or how you learn?



In Japan, out of all of the university students, those who are over 25 years is only 1.7%, whereas in the US it is 20.9% (according to OECD database in 2008). University is not only for the young generation. It's for all the people who want to learn.

When I was in school in the US, I gave lots of presentations. For example, I talked about Doraemon to introduce Japanese culture to American students. I talked about the US Base in Okinawa to let people know what is happening there. Or I talked about the pipeline for oil in Alaska to explain the improvement of human life or preserving wildlife. I was sick of giving presentations at that time because it was endless. No matter which class I took or no matter how many times I gave presentations, it didn't matter. It just kept going on and on and on... but at some point, I realized that I was learning about the manga culture, an international political issue or even Alaska. Not only did I get the knowledge of those things but also I learned how I see those matters.

American people are not going to school to accumulate their knowledge, but to find out the process of how they learn about what they want to know. They read books, go to the Internet, ask their parents or friends, do qualitative research – asking people in the field, or even watch YouTube and come to their own conclusion. That is why the source of the information is important. What they know is not important, rather how they know is the critical aspect of their education in the US. Once you master “how”, there is nothing for you to be afraid of. Even if you come across something you don't know, you know how to learn about it because you have given so many presentations.

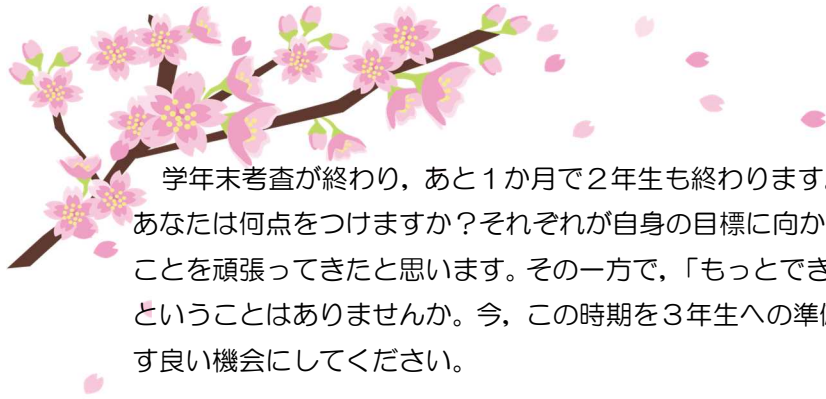


In a few weeks, you will be in the 2<sup>nd</sup> year, which means you need to put yourself in the next level. You will have junior students to teach. Your textbooks will be more complicated. You will be given more reading materials or homework, hence more things to memorize. You may already know this, but in this country, whoever that has the most amount of knowledge wins in exams, in schools or even in quiz shows. You are judged by being compared to others, which is sometimes harsh, but having knowledge can be useful tool. Whatever knowledge you have gained from your elementary school will be made good use of if you know how to use it.



So try to pay attention to how you learn, too. Instead of just memorizing all English vocabulary or social studies terms as it is, make a quiz for yourself to ask yourself. Teach your friends math or a chemistry questions. Talk to your parents what you thought of what you learned in Japanese old literature class instead of denying it. When you are conscious about how you learn, I am sure your life will be more meaningful to you, and that's when your accumulated knowledge will be valuable.

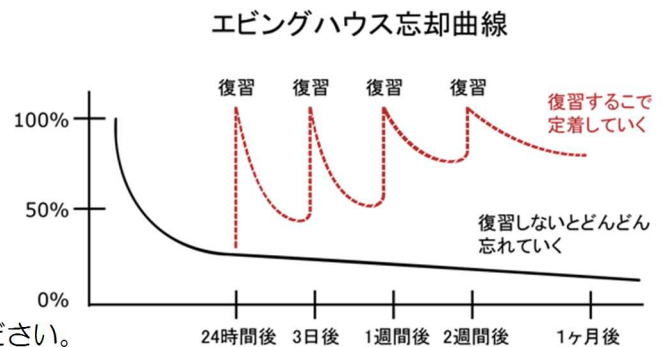
(Madoka Kariya)



学年末考査が終わり、あと1か月で2年生も終わります。この1年間の自分自身に点数をつけるとしたらあなたは何点をつけますか？それぞれが自身の目標に向かって勉強や部活動、ボランティア活動など多くのことを頑張ってきたと思います。その一方で、「もっとできたはずなのに」や「先延ばしにしてしまったな」ということはありませんか。今、この時期を3年生への準備期間として目標や目標に至るまでの過程を見直す良い機会にしてください。

### 忘れるからこそその復習

- 19世紀のドイツの心理学者、ヘルマン・エビングハウスが証明した「忘却曲線」を知っている人は多いかと思います。20分後には42%のことを忘れ、1日経てば74%のことを忘れるそうです。ただし、これは無意味な文字の羅列を覚えた場合の実験。皆さんが学習する時は、
  - ①それを意味づけて覚えること
  - ②復習を重ねて定着させることこの2つのことが大切だろうと思います。定期テストや模試など、反復した学習を大事にしてください。



### 睡眠と記憶の関係について

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があります。レム睡眠は「体」を休める睡眠のことで、脳の一部は起きている時と同じように活動しています。中でも記憶と学習に関わる扁桃体や海馬といわれる大脳辺縁系は活動し、情報の整理・統合が起こって、記憶が定着すると考えられています。一方、ノンレム睡眠は「脳」を休める睡眠のことで、自転車の乗り方スポーツの技術（手続き記憶といえます）の定着をはかる働きがあります。平常時は一晩のうちに、レム睡眠とノンレム睡眠を3~5回繰り返します。個人差はありますが、脳と体を休めて、その日学んだことを定着させるには3~4時間の睡眠では足りないと思います。規則正しい生活リズムをつくることも受験生として大切にしてください。

最後に、私は、看護系の大学を出て養護教諭になりました。高校生の時には「養護教諭になりたい」と思っていたのですが、行きたかった教育学部が不合格となり、養護教諭の免許が取れる大学へどうしても！と親を説得して進学しました。進学すると多くの友人は看護師・保健師を目指していて、(当たり前のことですが) 学ぶこともほとんど看護について・・・とてもギャップを感じました。しかし、病院での実習で患者さんの目の前に立てば、看護師の卵として患者さんの命に関わります。それに気づいてから学ぶことへの意識は変わった気がします。卒業してからは縁があって、看護師養成課程の教員を2年していました。私が看護を教えるなんて、高校時代には想像もしていませんでした。

それからは「人生何があるか分からない」「今学んでいることがいつか役に立つ日が来るかも」と思う日々です。

今、2年生はこれからの大学進学に向けて、その先の夢に向かって頑張っている時ですね。志望校は決まっていますか？単純に偏差値が高い大学が良いという話ではありません。大学で何を学びたいのか・何が学べるのか、どのような環境が用意されているのか、それを本気になって調べてください。あなたにとっての良い環境を見つける努力を人任せにはできません。また、一見すると必要ないと思うこと（勉強もそれ以外のことも）も、自分で意味づけをして一生懸命に取り組むことで、将来の自分や周りの人を助けることに繋がるかもしれません。

1年はあっという間です、残りの高校生活を楽しみましょう。

