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 ２月号

発行：進路指導部企画運営係〈令和3年2月26日〉

国公立大 前期日程試験　～３年生～

２月 25 日（木）から国公立大学の前期日程試験が実施されました。本校 56 期生も，256 名が出願しました。最多の 151 名が出願した鹿児島大学では，恒例となっている先生方による最後の激励が，感染症対策のために例年のようにはできませんでした。それでもきっと 56 期生なら自分たちの力を出し切ってくれたと信じています。

今年は共通テスト後の個別試験対策期間が 38 日間でした。短い期間でしたが，これまでに経験がないほどの質と量の演習を通して，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でしょうか。国公立大学の前期日程の合格発表は３月１日（月）以降，順次行われます。吉報を待ちたいと思います。

また，前期日程終了と同時に，中期・後期日程試験に向けて 56 期生は再スタートを切りました。４日後には卒業式を控えていますが，まだまだ戦いは続きます。気を抜くことなく，頑張れ 56 期生！

進級に向けた準備を　～１・２年生～

学年末考査も終わり，１・２年生にとっては比較的落ち着いて過ごすことのできる時期となりましたが，注意も必要です。３月から５月にかけては，高校入試の自宅学習期間，春休み，GWなど学校に来ない日が多いのです。学校行事等を考えると，授業のある日より授業のない日の方が多くなります。このような時期だからこそ，「自主的な学習」が重要です。宿題の提出期限が迫ったからする，という学習姿勢の人は改めましょう。休日等を有効活用して既習の学習内容の定着を図りましょう。

１年次に身につけた「基礎・基本」が共通テストでは問われます。１年生は，次年度に新たな科目が追加される前に，今年度の学習内容を確実に振り返りましょう。２年生のこの時期は，よく「３年ゼロ学期」と言われます。「受験生」として受験を見据え，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間に合うのか，イメージしてください。９月には共通テストの出願をします。もう「受験イヤー」に入っているのです。１年後に大きな花を咲かせられるよう，「受験生」という自覚を持ちましょう。

上記の説明だけでは，具体的にどのように学習に取り組めばよいのかが分かりにくいので，次の記事で詳しく説明します。

「大学入学共通テスト」情報

先日実施された大学入学共通テストの分析が，予備校のＨＰや報道で複数示されました。最も顕著だったセンター試験からの変化を，以下にまとめます。

読み取る資料の種類と数が増加している。読み取るスピードが求められたと同時に，必要な情報を迅速に整理・考察し，解答する（選択する）ことが求められた。
用語や事象などの基礎的な知識をもとに，論理的に因果関係等を組み立てる力が問われた。また，与えられた情報から答えを推測し，考察する力が問われた。

これを読むと，かなりハードルが高く感じられますが，１・２年生へ向けて，３年生担当の先生方からいただいたアドバイスを読んでみましょう。

国語	現代文は抽象度が高く，論理力思考力が問われる文章を読む力が土台となります。その意味でセンター試験の過去問演習は有効です。古典は文法，句形，単語等の知識が必要な点は変わりません。
数学ＩＡ	来年以降は質・量ともに今年よりも厳しくなると思います。問題文が長くなると予想されるので，読むスピードと的確にポイントをおさえる力が重要です。
数学ⅡＢ	数学の確実な実力を問う問題が出題されています。表面的な理解では通用しないので，普段からじっくりと考えて解く演習が重要です。
英語Ｒ	複数の英文と図表の内容を組み合わせて必要な情報を読み取ります。ペアワークやプレゼンテーション，自由英作文の活動を大切にしましょう。
英語Ｌ	毎日の単語テストとリスニングの課題を大事にしてください。また，音読をして，自分で読んだ英語を自分で聞くようにしてください。

共通テストへ対応するために最優先すべきは，日頃の授業だということが分かると思います。まず学ぶべきことは，教科書に載っている基本的な知識の習得や解法，公式の使い方などであり，変わりはないのです。そうした知識や技能を本質的に理解するために，「進路指導室便り９月号」で紹介したセルフティーチングを，改めて実行してみましょう。

１年生はまだ時間があります。「ＰＤＣＡサイクル」を意識し，確実な理解を積み重ねていきましょう。２年生は，「ＯＯＤＡループ」を意識し，具体的で効率的な振り返りを心掛けましょう。そして両者ともに，「圧倒的な基礎力」を身につけていきましょう。

◎　今の時期，自主的な学習にいかに取り組むかが大事です!!

１学年主任　木脇祐樹

３月から５月にかけて，自宅学習期間，クラスマッチ，春休み，遠足，中玉戦，ゴールデンウィーク，各部活動のインターハイ予選等と授業のある日より授業のない日が多くなります。ということは，計画的に自主的な学習にいかに取り組むかが大事になります。再度，自分の目標を確認して，日々の生活を大事にしていきましょう。

学力　―１年間のヌケ・モレをさがす。

- どの教科から補強するのか決める。
- １年間のテストを全て引っ張り出して，再度振り返りをする。

進路　―目標となる志望校を決める。

- 目標となる志望校について考えることは，学習のモチベーションにつながる。
- その先の職業まで考える。どういった職業に興味・関心があるのか。

学習習慣　―高校生としての学習習慣や生活リズムは定着したか振り返る。

- 成績が伸びなかった，下がった ⇒ 自宅学習の状況を確認
  ⇒ 起床時間，就寝時間，学習開始時間の３点固定ができているか。

◎　方眼紙塗り絵勉強法!!

勉強をしなければと思っていても，なかなか取りかかる気が起こらない人も多いはず。そういう人必見。もともと勉強嫌いな人が，次の勉強法を実践。１年で 3000 時間勉強して京都大学に合格したと言う人を見つけました。試しにやってみてはどうでしょう。以下に紹介します。

１　必要な物　　Ｂ５サイズの方眼紙とペン　　ただし，ペンは色と教科が対応することになるので，
　　例えば，　　国語　赤　　数学　水色　　英語　黄色　といった感じに用意する。
　　カラフルに自分の好きな色合いであればあるほど，その後のやる気が続くそうです。

２　15 分で　１マス
　まず，方眼紙の１マス目に，今日の日付を書く。今日の塗り絵はこのマスから始まる。
　１マスが 15 分に対応していて，今から 30 分英語を勉強したとすると，２マス分を塗ることができる。45 分勉強したら３マス，１時間なら４マス。はみ出さないように綺麗に塗る。ペンで丁寧にマスを埋めるという作業はなかなか楽しいみたいです。

３　続けていくとあなただけの模様ができる
　カラフルな正方形や長方形が無作為に並んでとても綺麗になるはず。気付けば，色を塗るために勉強をすることになっているかもしれない。また，友達を巻き込んでやると，どこまで塗ったか競争できるので，さらにやる気が出るみたいです。

４　勉強のバランスまで管理
　やる気を引き出すだけでなく，バランスよく勉強するのにも役に立つ。１色だけよりたくさんの色があったほうがカラフルでかわいいし，綺麗な組合せで塗ろうとすることで，自然に多くの教科を勉強できるようになる。逆に，取り組んでいない教科も一目で分かる。

※　効果的な勉強法を考えることが楽しくなるくらい，勉強をしましょう。

いろいろな事と向き合いながら

２年７組担任　　霜出　智子

もう２月が終わろうとしていて，３年生も卒業を迎えます。次はいよいよ君たちの番です。周りの雰囲気もだんだん変わってきて,「受験生」という言葉を意識せざるを得ない今。ガンガン全力で頑張っていかなければならないところですが，受験生になる，３年になるという事に対して，不安を持っている人も多いのではないでしょうか。

自分に何が向いているのか，何がしたいのか，今の学力で志望校に届くのだろうか，考え出すときりが無く，でも放っておけない問題です。君たちは，そんな毎日の不安も抱えながらも，頑張っていかなければならないので，できるだけ上手に，不安やストレスに対処してもらいたいと思います。パスナビに載っていたストレス撃退法です。参考にしてみてください。

ストレス撃退法①…時間・五感・空間で区切りストレスを断ち切る

これからの時期は，今まで以上のストレスを感じがちです。ストレスによるダメージの度合いは強度×持続時間だそうです。つまり，持続時間を短くすればストレスも少なくてすみます。ポイントは，状況や環境を区切ることで意識を一時ほかのものに向け, ストレスを断ち切ること。よく言う, 気持ちを切り替えるということです。具体的には,「①時間で区切る」,「②五感で区切る」,「③空間で区切る」の３つの方法があるそうです。

「①時間で区切る」とは，きちんと休憩をはさみながら勉強するということ。休まず延々と勉強したり，休憩しているつもりでも，その間も勉強のことばかり考え続けていたりすると，ストレスの持続時間が長くなってしまいます。「②五感で区切る」とは，音楽を聞いたり，好きなアロマの香りを楽しんだり，甘いものを食べるなど，勉強中とは異なる刺激を五感に与える方法。「③空間で区切る」とは，勉強している部屋をいったん離れることです。個人的には，１時間くらい仕事をしたら，机を離れて好きな曲を２・３曲聞くことで十分休憩をとれている感じがします。

ストレス撃退法②…硬くなった体と心を解きほぐす

不安やストレスのある状態では，筋肉もこわばっています。深呼吸をしたら気分が落ち着いたという経験は，誰しもあると思いますが，これは，深呼吸によって副交感神経の働きが高まりやすくなるからだそうです。疲れたなとか不安だな，と感じたら，普段，意識せずにやっている深呼吸やストレッチをしてみましょう。あとは，笑うのもとても効果的ですし，有酸素運動には自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されやすいそうです。勉強の合間に，軽めの散歩やウォーキングを取り入れるのもいいようです。

ストレス撃退法③…「書く」・「話す」でストレスの元を整理する

不安は, 漠然としているほど大きくなるもの。裏を返すと, 正体がはっきり分かれば対処することができます。そのためには一度，何が不安なのかを紙に書き出して，頭を整理してみるのもいいかもしれません。不安の内容が明らかになれば，それが現実になってしまわないための具体的な予防策も見えてくるかもしれません。誰かに話す，いわゆるグチでも，人に話すことでモヤモヤした気分を発散でき，頭の整理にも役立つかもしれません。

不安は誰にでもあるものです。潰されそうになることもあるかもしれません。でも不安と向き合うことは自分と向き合うことでもあります。一つ一つ考えながら，みなさんに強くなってほしいと思います。頑張っていきましょう！