

「目標設定の大切さ」

私は教員になって30年以上、ずっと陸上部の顧問を続けています。クラブのミーティングで部員たちに目標設定について話すことがよくありますので、ここではその中から進路にも通じると思われることを二つ書いてみます。

① なるべく高い目標設定をする。(大目標)

入部時にAさんは「大阪の中央大会に出たい」と言い、Bさんは「全国大会で優勝する」と宣言しました。2年後、Aさんは大阪の南地区は通過したものの、中央大会では敗退。Bさんは全国インターハイで3位になりました。同じような素質を持つ選手でも、設定した目標によって練習の意識に違いが出て、その後の成長に大きな違いがあるものです。あるコーチは次のような言葉で表現しています。「エベレストに登るための準備をしている者が富士山に登るのはたやすいが、富士山に登る準備をしている者は絶対エベレストには登れない」。昔、田村亮子(現姓・谷)という柔道選手は五輪前に目標を聞かれ、「最高で金、最低でも金」と答えて結果はもちろん金メダル。究極の目標設定だと感じたのを覚えています。どうせなら自分のポテンシャルを信じて高い目標をめざしましょうよ。ただし、言うだけ言って努力しないと意味がありませんので、悪しからず。

② 目標設定は具体的に、期限を設ける。(中目標・小目標)

「痩せたい」と口癖のように言う人が本当に痩せたのをほとんど見たことがありません。なぜでしょう? 「いつまでに何^{kg}減量するのか」が(動機も含め)明確でないのが大きな要因だと考えます。ボクシング等の体重制の競技は「試合の○日までに○^{kg}に落とす」と決まっているので、達成しやすいのです。これを進路にあてはめると、「成績を上げたい」という目標ではダメなのがわかるはずです。上記①の高い目標に向かうためのステップとして、「第一考査では10科目の平均点を70点以上にする」とか「8月の模試までに数学I Aの問題集を一通り解く」のように具体的かつ期限を明確にした方がよいでしょう。進路目標にしても「どこの大学でもいい」ではどんな対策をすべきかが不明ですので、「○○大学○○学部で○○の勉強がしたい」とする方が「入試では英語の配点が高いから、夏休みは英語の問題演習や記述練習に時間を増やそう」などと、自分のすべき努力が具体的に見えてきます。

どうですか、目標設定の大切さが少し理解できましたか? 誤解を恐れずに言ってしまえば、「目標設定が今後の自分を定める」ということになります。3年生はもちろん、2年生・1年生もこの機会に自分の目標を再確認してみてください。

進路指導部長・田中啓介

ガイダンス室について～問題集の貸出できます・自習もできます～

鳳高校には、中館1階の進路指導室の隣に「ガイダンス室」という部屋があります。

この部屋には、大学の資料や、過去問、赤本などみなさんの勉強をフォローする情報がたくさんあります。また、朝・昼・放課後の自習スペースにもなっていますので、どんどん利用しましょう。1～3年生まで、全学年の生徒が利用できます。

《ガイダンス室のルール》

- 静粛を保ちなさい。
- ごみは自分で持ち帰りなさい。
- 飲食禁止。(水筒やペットボトルなど蓋がきちんと閉まるものはかまいません。)
- 利用可能時間は、7限授業日は18時まで、午前中授業日は17時までです。
- 手続きをすれば、赤本などの受験問題集を 3日間(3泊)を限度として 貸し出しできます。(1人1回につき1冊まで。)
- PTA文庫の新書や文庫本などは1回3冊、1週間まで貸し出しできます。
- そのほか、当たり前のマナーを守って使用しましょう。

自分に合った勉強方法とは? ～「学ぶ」は「真似ぶ」～

新学年が始まり、「勉強の仕方が分からない」「なかなか成績が上がらない」といった悩みを感じている人も多いはず。自分に合った学習方法を見つけるには、まずお手本となる人物の真似をすること。先輩、先生、友達、芸能人・・・、誰にでも1人や2人憧れの人がいるのではないのでしょうか。勉強でも部活動でもまずは「真似をする」ことが大切です。例えば、あなたが字を上手に書くために書道を習い始めたとします。このとき、あなたはまず何をしますか? そう。まずはお手本を見ながら、「真似」しようとするよね。いきなり自己流で書道を始めてどんなに字の練習を重ねても、書けるようになるのは「自己流の字」です。もし、その人が天才なら自己流の字は「本物」になるかもしれませんが、普通の人が自己流でやったら、ただの「我流」ですよね。なので、どんなことをするにおいてもまずは「真似をする」ことが大切です。

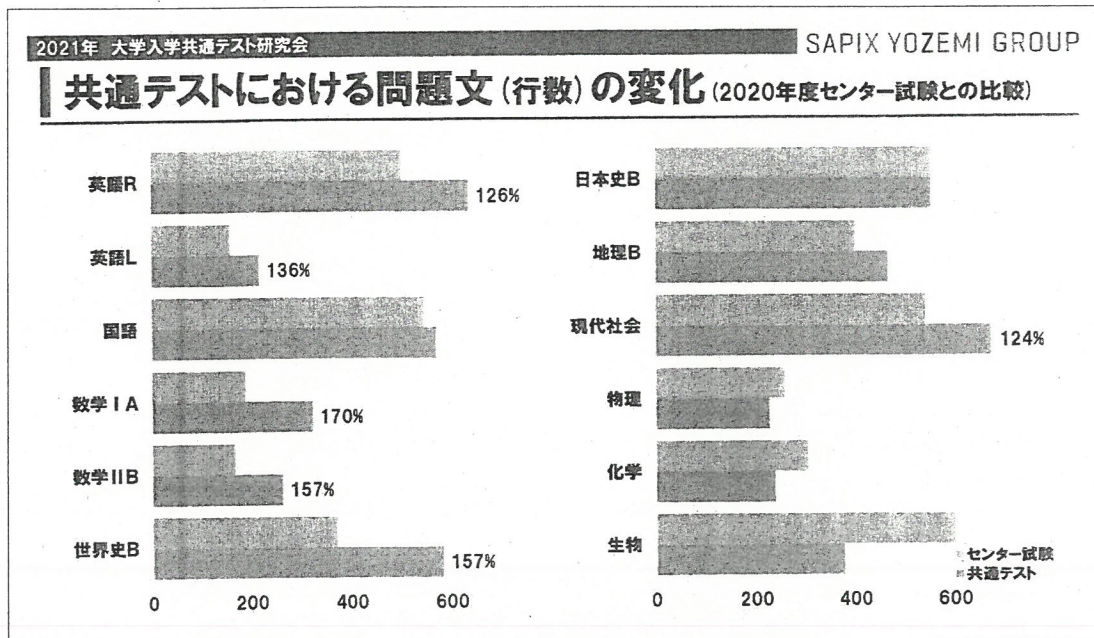
受験では、何かと「効率」や「少しでも楽をして成績を伸ばそう」と考えがちですが、その焦りこそ禁物。どうしても上手いかなと感じていることがあれば、あなたは「自己流」に走っているのかもしれませんが、そんなときは、成功者のやり方を真似するようにしてみてください。一説では、学ぶの語源は「真似ぶ」から来ているそうです。

裏面へ続く

【大学入学共通テストを振り返る】

2021年1月、第1回目の共通テストが実施されました。問題を見てみましたか？来年以降への対策として、3年はもちろん、1・2年生も心して、下の棒グラフを見てください。棒グラフの下(濃い色)の方が共通テストです。センター試験に比べて、多くの教科で、問題文自体が長くなっていることが分かります。特に数学が目立ちます。文章を読み飛ばさず、早く正確に読むことが必要です。対策として、①日常的に読む量を増やす。②論理的文章を読むことを意識づけましょう。

次に平均点ですが、センター試験と大きく変わりませんでした。ただ、本来50%程度を目標に問題が作成されるということでしたので、来年度はもしかするとやや「難しく」なるかもしれません。そのことを想定した上で、まず今の時期は基本事項を確実にしましょう。問題がどうであっても、高校の授業で習った知識を「使える」ものにしていけば対応できるはずです。



(代々木ゼミナール資料より作成。上段：センター試験、下段：共通テスト)

教員紹介

進路指導部の先生方です(太字は担任)。

進路相談があれば、中館1階の進路指導室を覗いてみてください。

1年…**関 亜希子(数学)** **前田 耕平(数学)**

2年…**中垣 友希(地歴公民)** **中嶋 健二郎(理科・地学)** **森島 義之(数学)**

3年…**森下 信明(英語)** **大田 伸之(理科・生物)** **篠原 由紀(国語)**

田中 啓介(国語) **古久保 茜(地歴公民)**

2022年入試情報 (2021年4月時点)

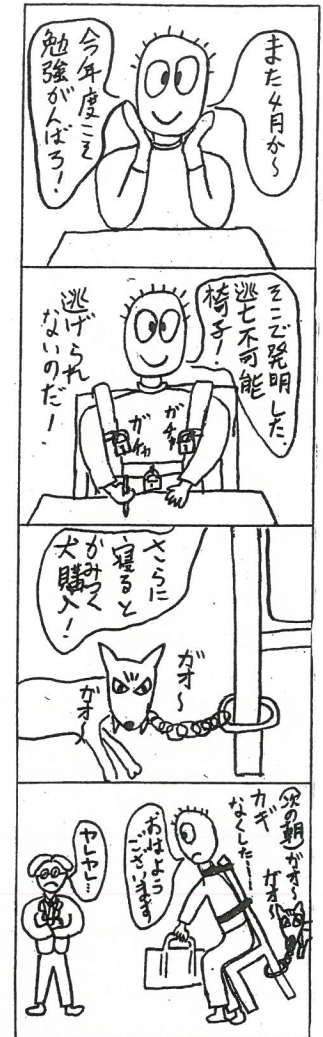
〈新設〉

- 大阪公立大(←大阪府立大+大阪市立大) 12 学部に統合。
現代システム科学域、文、法、経済、商、理、工、農、獣医、医、看護、生活科学
- 奈良女子大 工学部(予定)
生活環境学部に文化情報学科新設(予定)
- 近畿大学
情報学部情報学科(←理工学部情報学科)(予定)
- 兵庫医科大学(兵庫医療大学を統合)
薬・看護・リハビリテーション学部開設

〈キャンパス移転〉

- 立命館大学
映像学部(京都→大阪茨木キャンパス)
情報理工学部(びわこ・草津→大阪茨木キャンパス)

しんろまんが オットリ君



! 注意 !

緊急事態宣言発令中につき、進路関係の各種説明会・イベントは中止や延期になる可能性があります。必ず、事前にHP等で確認しよう。