

あっという間に秋が過ぎ、本格的な寒さとなってきました。第4考査まであと1週間です。計画的に学習を進めましょう。今回は、進路指導部の田中先生からのメッセージと、各学年の皆さんに今伝えたいこと、の2本立てです。

学習のパラドックス

成績が悪いからという理由でクラブを辞める人がいますが、退部後に成績が上がった例をほとんど聞いたことがありません。クラブと学習に注ぐ力の比率が5対5だとして、クラブを0にしたら学習が10になると思っているのかもしれませんがね。しかし人間は機械ではないのでそんなに計算通りにはいきません。クラブが0になると学習も0に近づくことの方が圧倒的に多いのです。先日、本校陸上部は高校駅伝大阪府大会に参加しましたが、公立の「進学校」と言われる学校ほど3年生がメンバーとして走っていました。これも「彼らはもともと成績が良いから走るのだ」のではなく、「3年生の秋までクラブを続けるから受験も乗り越えられるのだ」と考えるべきでしょう。

このように、学習や受験には「一見おかしいように思えるけれど、実は真理をついていること」(＝パラドックス)が多くあります。1・2年生で「5教科を勉強するよりも、文系・理系3教科だけに絞った方が成績を上げやすい」と考えている人、今までの先輩達の結果が、多くの教科を学習したら相乗効果で成績も伸びやすいことを示しています。「塾に行ったら成績が上がる」と思っている人、周りの友達を見回してください。塾に行っている人が成績アップしていますか？中には有効利用している人もいるのですが、経験から言うと「二兎追う者は一兎をも得ず」になっている例が多いように感じています。自分の可能性を低く見積もって楽な道に誘惑されることなく、学習に取り組んでくれることを期待しています。

進路指導部長 田中 啓介

1・2年生へ ～受験勉強、いつから始めればいいのか？～

10月はガイダンス週間と科目選択本登録がありました。自分の進路についてよく考える機会になりましたか。3年生の先輩が受験シーズンに突入しているのを見て、少し勉強面で不安になったりする人も多はずです。では、実際に「受験勉強」っていつから始めれば良いのでしょうか。

学力検査を伴う大学入試は、3年生の11月から始まります。公務員試験の場合は更に早く、9月の各日曜日に行われます。まだまだ先のことだと思っているかも知れませんが、1年生はちょうど2年後、2年生はちょうど1年後には受験シーズンに突入することになります。最近の入試形態も多様化しており日程も様々ですので、直前に慌てることのないよう丁寧に情報収集してほしいと思います。

毎年の3年生を見ていると、受験勉強を始めるタイミングは、部活動の引退など、3年1学期頃から本腰を入れて始める人が多いように思いますが、本当のスタートは2年生の3学期からです。

ここでぜひ覚えておいてほしいことがあります。それは、「受験勉強＝高校3年間の授業の内容」だということ。1年生のうちから日々の授業を大切に、苦手分野や疑問に思った学習内容をその時点でしっかり解決しておく。これが何よりの受験勉強だということを、忘れないでください。

3年生へ ～今が踏ん張りどき！～

2学期以降、推薦入試・模試が続き、受験を意識しない日はないと思います。しなければいけないことがいっぱい、心が疲れてしまっていないですか。10月～11月は、受験生にとって一番辛い時期だと思います。本命の大学の試験はまだ先だし、でも併願校の推薦入試は迫っているし、でも模試の成績はいまいち伸びないし…。毎日勉強を頑張っているのに、手応えが全然得られず、心が折れてしまいそうになりますよね。そんな状況を乗り切るためのポイントを、2つ紹介します。

①現役生は秋・冬に伸びる！

…実際の学力の伸びは、時間に比例しません。夏から勉強を継続していても、実際に伸びを実感できるのは早くも11月ごろだと言われています。現役生は、秋～冬にかけて成績が伸び始め、受験シーズン中も伸び続けます。今の勉強方法を信じて続けることが必要です。

②生活リズムの乱れは厳禁！

…深夜まで勉強している人も多はず。でも、そのせいで寝不足になってしまったり、早朝に寝てしまって学校に遅刻する、あるいは昼から登校する…という人を見かけます。これでは本末転倒です。集中できる時間帯は人によると思うので、自分に合った勉強リズムでやれば良いと思いますが、必ず守ってほしいルールがあります。

・3点固定

…何度も聞いた言葉だと思いますが、健康に受験期を過ごすために何より大切なことは、生活リズムを一定にすること。「就寝時間・起床時間・勉強の開始時間」の3点は、固定しましょう。生活リズムが乱れると、身体だけでなく心も疲れてしまい、やる気をだせなくなります。

・最低6時間睡眠+深夜1～4時の時間帯は必ず寝る

…深夜1～4時は成長ホルモン分泌のピークだと言われています。成長ホルモンは、身体全体の細胞の新陳代謝を促進しますので、この分泌を妨げると、脳の機能低下に繋がる可能性があります。

・朝6時～7時に朝食を食べる

…食事を摂ってから3時間後が、脳の活動のピークです。実際の入試は、朝9時～10時ごろから始まることが多いので、普段から同じリズムで生活できるよう心がけておくのが良いでしょう。

最後に、既に進路が決まっている人へ。これからの時期、受験を控えている仲間の「サポーター」になってください。毎日しっかり学校へ来てきちんと授業を受け、不安に過ごす仲間に寄り添いましょう。卒業はもうすぐです。いつも通りの生活を、丁寧に過ごしましょう。

元気が出る金言集

- みんな逃げたい。結局最後まで諦めない人にチャンスが残る。
- 入試当日に、「これだけやったんだ、あとはどうにでもなれ」と思えるような学習を、今やっているか？
- 社会は、君たちに「打たれ強さ」と「粘り強さ」を求めている。

次回予告

12月に進路通信・冬休み号を発行します。冬休みの過ごし方、1・2月の進路行事予定を掲載予定です。

しんろうまんが オットリ君

