

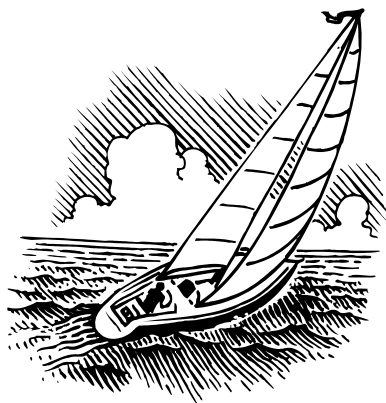


羅針盤 ～進む路を示すもの～

今、みなさんが手にしている「進路指導部通信・進学編」は、平成21年度の進路指導部の先生方によって「羅針盤」と名付けられました。「世の中という大きな海原で、一人ひとりの将来を照らす『羅針盤』になりたい」という思いを込めたそうです。

平成21年は、種子島高校と種子島実業高校が合併して、第1期生が卒業したばかり。まさに「新しい種子島高校をどう船出させていくか」という先生方の意気込みや気概が、当時の紙面からは強く伝わってきます。

新制種子島高校も19年目の船出です。皆さんひとりひとりが、今後の生き方の指針を手に入れ、目的地へ旅立つ日を楽しみにしています。



今月のメッセージ 「頑張ることは面白い」

叶うかどうか分からないけれど、現実の世界に足を付けてコツコツと何かに取り組んだり、誰かのために行動してみたり、新しいことにチャレンジするというのは、「いい人生を生きている」感じがします。ゲームやSNSも楽しいですが、本当はもっと「こちらの世界」の方が刺激に満ちあふれています。

慶応義塾大学教授で経済学者の中室牧子氏は、著書『『学力』の経済学』で「自制心」「やり抜く力」「心の持ちよう」が非認知能力を鍛えるために大切だと述べています。「頑張ることはこれら力の育成につながる」といえるのではないのでしょうか。

さて、学年最初の山場ともいえる中間考査がやってきます。皆さん全員が、この山をどんなルートで上るのか。楽しみにしています！

新学年のスタートは!?

新学期、誰もが気持ちを新たに、「頑張るぞ!」という思いを胸に始まったこの1ヶ月だと思いたいますが、まずはひと月を振り返ってみましょう。

スタートダッシュはきれいましたか?

3年生は最終学年として、卒業後の進路目標を実現するために行動していく学年です。多様な可能性が皆さんの前にはあります。

保護者と意見が異なったり、自分の進むべき道が分からなくなったり、思うように成績が上がらなかったり、現実的な問題に直面していく機会が増えるかもしれません。

しかし、努力は決して裏切りません。

「これだけやってきた」という自信が、最後は自分を助けてくれます。つらくなったら、先輩方の残したノートを見に、進路資料室をのぞいてください。

最後の10ヶ月は、長いようであっという間です。自分を成長させる機会ととらえ、歯を食いしばって頑張ってください。

2年生は「学校の顔」です。校外の方々に関わったり、部活動を引っ張ったりと、これまでより一層、責任感が問われます。

中だるみせず、いよいよ張り切って、学習に、行事に、部活動に、地域の活動に励んでください。「自分らしさ」に気づくことができ、進路実現のよいヒントになるかもしれません。

1年生の皆さん、入学式での元気のよい返事はとても爽やかでした。その素直さを大切にして、先生方や先輩方からたくさん学ぶ、これからの種子島を支えてください。

これから中間考査も始まります。中学校とは違い、範囲も広くなります。よく計画を立てて、勉強に取り組んでください。学校で一番「若い」皆さんの、これからの成長を楽しみにしています。

5月14日(火)～16日(木) 中間考査

ー テストの準備はじめてますか？ ー

中間考査は5月14日(火)～16日(木)の3日間で実施される今年度初の定期考査です。また、1年生は高校で学習した内容を問われる初めての考査でもありますね。中学校よりも深い学びに戸惑っているのではないのでしょうか？



ここでは1学期中間考査へ向けての取り組み方の一例を紹介します。

1. 学習の計画の立て方

はじめに学習の計画を立てましょう。ここで重要なのは、「ゴールから逆算する」ということです。今回で言えば、5/14～16の中間考査がゴールにあたるので、そこから「いつまでに、何を身につけるのか」を計画し、フォーサイト手帳に書きましょう。

また、毎日1時間ほどの余裕をもって計画を立てましょう。これは「復習の復習」のための時間です。例えば、あなたが「1時間で英単語を50個覚える」という計画を立て、40個しか覚えられなかったら、どうしますか？

寝る前の1時間ほどを空けておいて、できなかったことをカバーできる時間にしましょう。



2. 復習の仕方

① 時間帯を使った勉強法

まず暗記を使う科目、例えば国語の漢字や英語の英単語など——。これは1日の記憶が整理される就寝前の夜がオススメです。逆に、目覚めたばかりの朝は脳や身体に疲労がないため、よりエネルギーを使うアウトプット、つまり問題演習が適しています。

② 身体の性質を利用した勉強法

人間の脳は「情報量の多い器官ほど覚えにくい」という性質を持っています。例えば、目は常に情報を脳に送っており、黙読などは記憶に残りにくい、ということです。黙読よりも音読、さらには手や足といった身体全部を使って覚えると覚えやすくなります。

③ 先生や友人に協力してもらう勉強法

教科ごとに勉強方法や解き方が分からないというのも多くあります。そんな時は教科担当の先生に尋ねてみてください。自分に合った勉強方法を教えてくれるかもしれません。また、

友人と協力して互いに教え合うというのがあります。

他の人に教えてもらうことで責任感が芽生え、他人に教える中で、自分の中の知識が曖昧なものから確かなものになります。



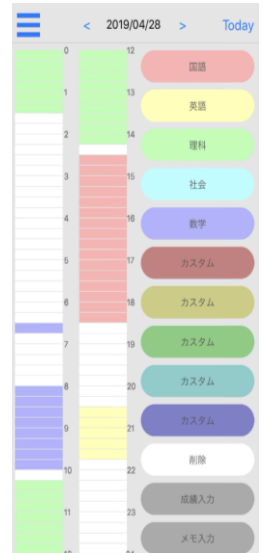
3. 学習のモチベーション

① 「とにかく始める」

行動に必要なものはなんと言っても「気持ち」ですが、人間は面倒くさがりな動物です。「面倒なことはやりたくない」という気持ちもよく分かります。しかし、意外と1歩目が成功すると2歩目は自然と出てきます。まずは教科書やノートを開いて、10分だけ復習してみてください。その後は自然と続いていくかもしれませんよ。

② 達成感を得る

勉強を苦痛だと感じる原因の1つに、「どれだけしたのか、身についたのかが分からない」というのがあります。これを解決するには、「ぬりえ勉強法」がオススメです。フォーサイト手帳(P134～)に試験の計画・振り返りシートがあります。立てた計画のうち、勉強した時間をマーカーで塗りつぶしてみてください。どれだけ勉強したのかが可視化でき、自信にもつながります。専用のアプリも多くあります。



(「Studyplus」「学習記録帳」など)

(画像は「学習記録帳」の例)

③ すき間時間勉強

人間の集中力は長くは続きません。そこで「すき間時間勉強法」です。例えば、授業の休み時間や夕食までの空いた時間といった、すき間の時間にちょっとだけ勉強することで飽きの来ない勉強になります。まとめて復習をする場合には30～50分につき10分程度の休息をいれましょう。

④ 報酬を用意する。

勉強を頑張った自分へのご褒美を用意しておきましょう。例えば、甘いお菓子に多く含まれる糖分は脳の使ったエネルギーを補充するのに適していると言われます。また、温かい飲み物にはリラックス効果があるといわれています。

いかがでしたか？ いろいろな方法を試してみて、自分に合う勉強法を見つけてみてください！