

進路便り

〈1年生版〉

平成28年度

第3号

平成28年7月

下館一高第1学年

1. 夏休みを前に

7月になりだんだん蒸し暑い日が増えてきました。暑くなってくると夏休みが待ち遠しいことでしょう。ちょっとその前にここまでの高校生活を振り返ってみましょう。入学してから早くも3ヶ月が過ぎました。さすがに高校生活には慣れたと思います。勉強に部活動に本当に充実しているという人もいるでしょう。また、思い通りにいかず少なからず悩みを抱えている人もいるでしょう。もしかしたら、順調にしている人の方が少ないのかもしれませんが。みなさん何かしらつまづいていることがあるのではないのでしょうか？それでもそのままにはしておけませんよね。うまくいかないことをどう解決するかも高校生として身につけなければならない力の一つです。これからの人生うまくいくことばかりではありません。うまくいかなかったときにどう対処するか。自分の頭をよく使って、周囲に意見をもとめ、自分の力で克服してみましょ。大きな自信になるはずですよ。

さて、進研模試はどうでしたか？初めての模擬試験ということもあって、出題の仕方や求められる深度など全国レベルを体感できたのではないのでしょうか。模擬試験では授業の内容と小テストや課題を含めた総合的な力が必要になってきます。今回の模擬試験はこれまでの復習をするのに最適の教材です。3回は復習し他の人に解説ができるくらいやり込んでください。一つのをやり込めるのか、さらっとやるのか将来的に大きな差になります。まだまだ1回目の模試です。落ちこんでいる暇はありません。

2. 進路講演会が行われました

6月27日(月)に河合塾の羽鳥先生を講師にお迎えして1年生対象の進路講演会が行われました。

「取り返しのきかない高1での学習」、「大学入試のしくみ」、「模試の活用法」、「文理分け選択・志望学部選択」などの話があり、センター試験の内容は7～8割は高1・2年の内容だというお話でした。特に「どんな生徒が合格しているか」では以下のような報告がありました。

- ・授業中心で予習・復習をうまく活かし“理解”している。 ・『考える学習』をしている。
- ・定期試験、模試をうまく活かしている。 ・志望校決定の時期が早い。

この講演を今後の生活の参考にしてください。その後に行ったアンケートでは、94%の人が講演の話は有益だった、90%の人が学習習慣を改善する意欲が高まった、84%の人が大学入試の仕組みが理解できたと答えていました。他の項目で、進路の方向性について迷っている・決まっていない人が61%と半数を超えていて、そのうち40%の人が「よく大学を調べていないため」と答えています。夏休みのオープンキャンパスをきっかけにいろいろと調べる必要がありそうですね。

現在の学習状況についての質問項目では、4月当初と比べて「全体的な学習時間が増えた」と答えている生徒が75%もいます。しかし平日の学習時間が目標の3時間を超えている生徒はたった12%しかいないといった状況も見えてきました。学習時間について、「まだ足りないので今後増やす予定」と答えた生徒が40%いる反面、「まだ足りないと思うがやる気がない」、「やらなくてはという気持ちはあるが実行に移せない」など問題意識は持っているが実行できない生徒が43%となっています。今回の講演をきっかけに具体的にいつ何をやるのかはしっかりと決める計画を立てて実行に移していきましょう。

3. 「進路の手引き」を活用しよう！

本校には「進路の手引き」というものがあります。これまでの進路実績や卒業生のデータ、勉強法などの後輩へのアドバイスを中心に編集されています。高校時代は“将来への方向づけ”をする、人生で最も重要な時期ですが、わずか3年間という短い期間で、しかも迷いや悩み等の多い時期でもあります。この「進路の手引き」は進路実現へ向けて考えるべきこと、実践すべきことが、詳細に配列されており、迷いや悩みを乗り越える一助となることでしょう。その内容は下館一高の進学指導の伝統と実績の蓄積でもあります。これを自分自身の中に取り込み、日々実行することで心身共に強くなることによって第一志望合格へ導いてくれる、まさに指針となる冊子です。

前半部分の入試データ編には、昨年の先輩の受験結果のデータや、志望大学との成績推移の相関関係の表、また指定校推薦の実績なども掲載してあります。特に後半の卒業生の「合格体験記」には貴重なヒントがたくさん記載されています。3年間どんな勉強法をしてきたか？部活動との関係は？センター試験後の対策方法は？など、現役合格した先輩の有意義な情報がいっぱいです。よく目を通して夏休みの計画作り等に役立て、自己を見つめ直してほしいと思います。

進路実現の第一歩は、この「進路の手引き」を活用することから始めてみましょう！

4. 夏休みを有意義に過ごそう！

1. 夏休みの日課表を作成しよう

課外や部活動などの予定をもとに、夏休みの日課表を作りましょう。

ポイント

■起床・食事・就寝・学習開始時間を固定する

夏休みも生活リズムを一定に保つことが大切です。学習を始める時間も決めておき、毎日同じくらいの学習量を確保できるようにしましょう。

2. 夏休みの学習計画を立てよう

課題や自分の弱点を克服するための学習計画を立てましょう。事前にしっかりと計画を立てておくことが、夏休みにスムーズに学習するためのポイントです。

ポイント

■「夏休みを4つに分けて」計画を立てる

夏休みは長いので、学習計画を考えるのが難しいという人も多いと思います。

そこで、夏休みを次の4つの時期に分けてみましょう。

①7月下旬 ②8月上旬 ③8月中旬 ④8月下旬

それぞれの時期に何に取り組むかを考えると、学習計画を立てやすくなります。

■無理のない計画を立てる

学習内容を確実に理解するためにも、無理のない計画を立てるようにしましょう。週に1日「予備日」を設けるなど、予定通り進まなかった場合に計画の遅れを取り戻すための時間を用意しておくことも大切です。

■課題を最優先で学習する

まずは、夏休みの課題を確実に終わらせることを最優先にしましょう。夏休みの課題には、7月までの学習のポイントが多く含まれているので、課題にしっかり取り組むことで、復習もできます。

■苦手分野の復習に取り組もう

時間がある夏休みは、苦手分野克服のチャンスです。苦手だと思ふところがある人は、ぜひこの夏休みに復習しておきましょう。

■毎日の学習記録をつける

何時間学習したか、計画通りに学習できたかを毎日振り返り、記録するようにしましょう。

3. 進路について考えよう

夏休みが明けると文理選択が行われます。文理選択は、進路選択の第一歩です。これから進みたい方向がはっきりと決められていない人は、夏休み中に、「大学で何を学びたいのか」「将来どんな仕事に就きたいのか」など、自分の将来の夢についてじっくりと考えてみましょう。

また、夏休みは多くの大学でオープンキャンパスが行われます。積極的に参加して、これから進路を決めていくうえでの参考にしましょう。

高進路便り

〈1年生版〉

平成 28 年度

第 2 号

平成 28 年 6 月

下館一高第 1 学年

1. 前期中間考査が終わりました！

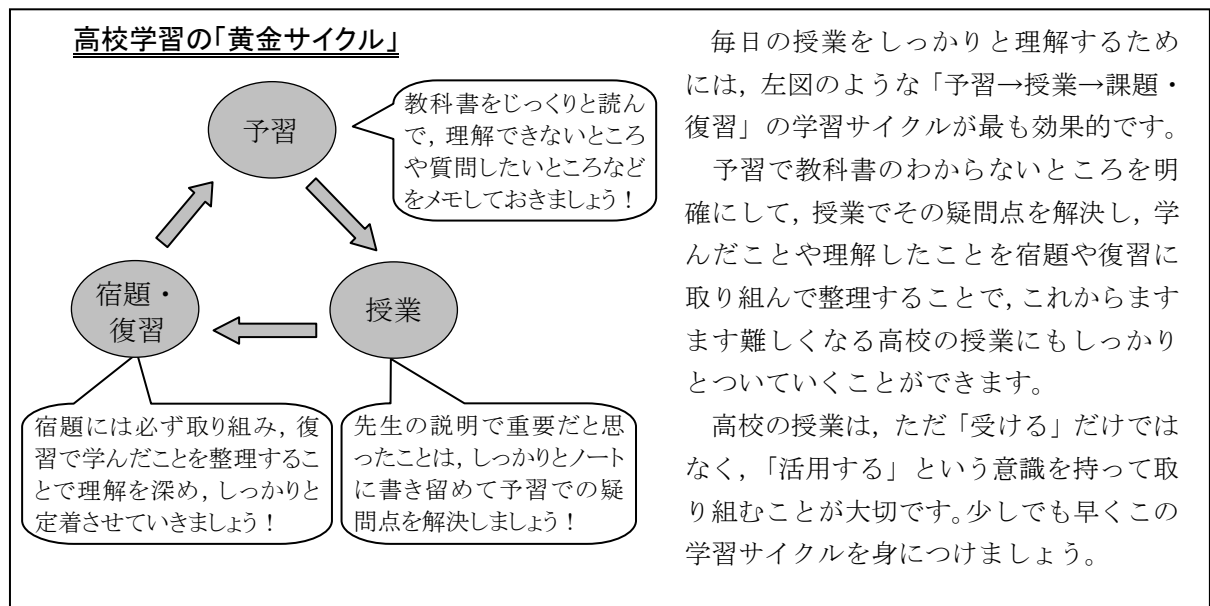
1 年生の皆さん、高校での初めての定期テストが終わりましたが、いかがでしたか？

テスト勉強は計画的に、十分できましたか？ 一夜漬けですまそうとして失敗しませんでしたか？ そして肝心の結果は思うように出ましたか？

『高校は中学とは違う』という言葉を実感できたことでしょうか。今回の試験がすべてではありませんが、まさに高校は中学とは違うのです。まだ始まったばかりです。しかし、もうすでに差がつき始めているのも事実です。うまくいかなかった人はこの機会を逃さずに学習方法の修正をしていきましょう。

まず、テストが返ってきたら、丁寧にやり直しをしましょう。平均点を超えたからと言って満足してはいけません。弱点が判明したわけですから、弱点が克服できるように、参考書で調べたり、友人に聞いたり、先生に質問したりして、次にはできるようにしっかり復習しておきましょう。繰り返すことが大切です。

2. 「予習→授業→課題・復習」の学習サイクルは身につけているか



3. 慣れてきたところで・・・

みなさんの様子を見てみると、学校生活自体には慣れてきたかなという感じは見受けられます。それぞれ学習に部活に一生懸命取り組んでいる人がほとんどです。ただ、若干名ですが疲れてしまっている人、うまくいかず悩んでいる人、自分を甘やかしている人がいるのも事実です。「うまくいかないなあ」と思っている人は遠慮せずに先生たちに相談してください。どんな些細なことでもかまいません。「さぼりぎみかも」と思っている人はもう一度自分の生活を見直してください。本当にそれでいいのですか？あっという間に差は広がってしまいます。休み時間にスマホをいじっている人がいますが、3年生になってその癖を直すのは大変です。館力祭も終わりましたが、浮かれることのないよう on と off の切り替えをしっかりと、家に帰ってからはしっかりと学習に励みましょう！

4. 受験は団体戦です

みんなでがんばる、がんばろうとするクラス、学年の雰囲気、そして学校全体の雰囲気、それが大切だという意味です。規則でガチガチにして君たちの楽しい高校生活を否定しようとするものではありません。

だらだらとしていることや好きなことだけをやるのが本当に“楽しみ”と考えてよいのでしょうか。成功した実業家が「本当の楽しみは成長することだ」という話をしていました。富によってお金を得ることよりも自分自身が成長することの方が勝っているという意味です。

今、皆さんは高校生活の中で大きく成長しようとしています。何かの縁で同じクラスになったり、同じ部活動になったのですからその仲間と一緒に成長していけるような雰囲気をつくっていくことが大切なのではないでしょうか。下館一高に入学して、自分の夢を探し、夢を実現するために大学へ行く。そのために必要なのが、『よい環境と仲間』です。下館一高は環境には恵まれています。皆さんが今から創り上げていかなければならないのは『一緒に成長していける仲間』です。自分だけで何かを解決しようとしても限界があります。そのときに、仲間であったり、教員であったり、周りの人とどう接していくかによって結果も大きく変わっていきます。社会に出れば個人の能力向上も求められますが、それ以上にチームの中で働くことが求められます。よい結果を残すためには個人の力だけでなくチームとして試される場面もあるのです。そういう意味でも『受験は団体戦だ』という意識をもって、そういうチームをつくっていかなければなりません。館力祭でクラスの団結力を高めたと思いますので、学習の面でもいい流れをつくれることを期待しています。

5. 7月2日(土) 進研模試

高校生になって初めての全国模試(40万人以上が受験!)となります。模試の意義を理解して受験し、「文理選択」をきっかけに進路研究を深めていきましょう。

今回の模試では、高校入学後の実力がそのまま結果になります。全国最大規模の母集団なので今まで受験してきたテストとは規模が違い、全国レベルでの学力を把握できるので、どれだけ学習が身についているかを全国規模で確認できるチャンスとなります。課題の発見と克服の繰り返しが成績アップにつながりますので、今回の模試で課題を発見してこれからの学習目標を定めていきましょう。

みなさんに理解してもらいたいのは、模試は平均点が低いということです。各教科100点満点中約40点に平均点が設定されます。ということは確実に覚えているところをきちんと点数になるように記述することが大切です。記号や短い言葉で答えるところ以外でどれだけ部分点を取れるかが勝負になります。曖昧な知識は通用しません。受験前に高校に入ってから学習を振り返っておきましょう。

最後に、「文系」か「理系」かを選ぶ「文理選択」を夏休み明けには本格的に考えていかなければなりません。参考となる成績は、学校の試験はもちろん次の8月河合塾模試、9月スタサポと回数が限られています。自分の適性を見極めるためにも今回の模試を真剣に受けてください。そして、夏休みのオープンキャンパス参加に繋がるよう大学・学部・学科などの進路研究も始めてください。ベネッセのマネビジョンというサイトや進研模試デジタルサービスが便利です。自分からどんどん情報を収集しましょう。

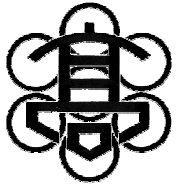
☆ 6月27日(月)のLHRの時間に河合塾から講師を招いて進路講演会を開催します。

今月のことば

私の人生哲学は本質的には単純な言葉だが、辛抱強く頑張る所にある。

ジョン・デューイ「ジョン・デューイの生涯と思想」より

家庭学習時間の学年目標は、1日3時間です！



進路便り

〈1年生版〉

平成28年度

第1号

平成28年5月

下館一高第1学年

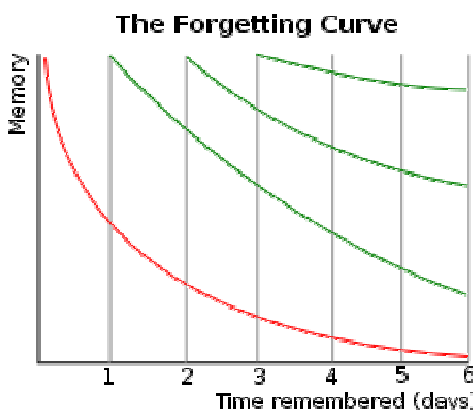
1. 高校生活1か月！

1年生の皆さん、早いもので高校生活も1か月が過ぎようとしています。新しい学校生活には慣れましたか？高校での生活のリズムもつかめてきたと思いますので、学習習慣の確立を目指してみましょ。この5月から7月の間に学習が遅れてしまうと取り返すのに1年はかかります。取り返せばよいですが、この遅れを大学受験まで引きずる生徒もいます。高校の学習はどんどん進みます。遅れを取り戻す時間もつくれず、ただわからないところが増えていくだけになってしまいます。高校の学習はごまかしがききません。とにかく毎日コツコツと継続して学習していくことが求められます。斑（むら）のある学習では本当の力がつかないのです。

学習習慣確立のポイントは決まった時間に学習することです。その日に学習する内容もある程度決まってくれば学習習慣が確立したとっていいでしょう。部活動に加入している人もうまく時間をつくって後れをとらないようにしましょう。スコラをうまく活用して計画的に進められるようにしてみましょ。GWやBH研修も終わり本格的に高校生活が始まります。中学校との違いに戸惑った部分もあったと思いますが、ここで学習習慣を確立しなければ苦しい高校生活になってしまいます。うまくスタートがきれなかった人もまだ十分間に合います。何か困ったことがあったら担任に必ず相談してください。

2. 忘却曲線の話・・・書くこと、繰り返すことの大切さ

忘却曲線は、記憶の中でも特に中期記憶（長期記憶）の忘却を表す曲線。心理学者のヘルマン・エビングハウスによって導かれました。エビングハウスの名から「(ヘルマン・)エビングハウスの忘却曲線」とも呼ばれます。



《結果》20分後には、42%を忘却し、58%を覚えていた。

1時間後には、56%を忘却し、44%を覚えていた。

1日後には、74%を忘却し、26%を覚えていた。

1週間後には、77%を忘却し、23%を覚えていた。

1ヶ月後には、79%を忘却し、21%を覚えていた。

(出典：フリー百科事典ウィキペディア)

これは、授業中理解したことも何もしないで放っておけば、すぐに忘れてしまうということを意味します。授業で覚えたことをその日のうちに家で復習すること、何度も何度も繰り返し書いていくことで、記憶が重ねられ、やがては確かな学力となって身についていくものです。そういった努力なくして学力の向上は望めません。人間は、忘れる動物であるということを忘れてはならないと思います。

3. スタディーサポートの結果から

入学間もない4月11日に行われた第1回スタディーサポートの結果が出てきました。気になるところをまとめてみます。

- ① 学力については、3教科総合と数学でB1レベル（国公立・中堅私立挑戦レベル上）、英語・国語でB2レベル（国公立・中堅私立挑戦レベル下）でした。この結果から英語・国語を苦手とする生徒が多いことがわかります。
- ② 学校生活の満足度は、平均7.0点（10点満点）となっています。まだ始まったばかりですので、今後慣れとともに充実した高校生活が送れるよう期待しています。
- ③ 高校生活についての現在の気持ちでは、授業の進度についていけるか不安を感じている人が47.5%でした。また、悩み・相談したいこととしては学習について51.1%と高い数値を示しており、主に学習が悩みの種となっているようです。先生たちも協力して一緒に考えていきたいと思えます。
- ④ 主な希望進路は、国公立4年制大学(54.6%)、私立4年制大学(6.4%)、国公立私立未定4年制大学(23.6%)、未定(9.3%)となっています。
- ⑤ 興味のある学部系統は理工情報系が15%と一番高く、次いで教育系の10%でした。未定が33.9%でしたので、約1/3の生徒が学びたい分野を見つけてられていません。将来の職業を決め、それを目指して大学の学部・学科を決め、それに向かって毎日努力するというのが理想的な進路選択の姿です。今から少しでも大学の学部・学科に興味を持って調べてみるようにしましょう。
- ⑥ 全体の学習時間の平均は平日で1時間27分となっており、学年目標の3時間にはまだまだ足りていないのがわかります。平日2時間以上学習している生徒が約38.6%、休日3時間以上学習している生徒が約43.9%と休日は学習時間が確保されているようです。今後授業が進むにつれて学習時間が増えることを期待します。
- ⑦ 学習以外の自宅での過ごし方でスマホを使っているという項目の数値が非常に高くなっているのが気になります。本校51.1%は難関大学合格者平均8%を大きく上回っています。スマホの使い方をコントロールできないと高校生活を棒に振ってしまいます。緊急に対応が必要な部分です。

何のために厳しい高校入試を乗り越えて下館一高に入学してきたのか、もう一度考え直してみましよう。

4. 今後のおおまかな流れ

1年次では文理選択という大切な決定をしなければなりません。10月から2年次の文理選択希望調査が始まります。11月中旬に決定しなければなりません。保護者とも十分相談したうえで決定していきます。本当に自分にあった進路が決められるように、今から少しずつ考えていきましょう。注意しなければならないのが、資格取得にこだわるあまり、自分の適性や成績を無視して文理選択や学部・学科の選択をしてしまい、その結果苦勞する生徒が毎年いることです。そのような面もよく考えた上で、今後の進路を慎重に考えることが重要です。

5. 各教科の先生方から

高校生活にも慣れてきて少し気が緩んでいる生徒も見受けられるようです。主要3教科の先生方から一言メッセージをいただきました。もう一度確認してみましょう！

国語科より・・・授業に集中して取り組む。課題をきちんとやる。

英語科より・・・毎日の授業の予習・復習・音読をしっかりとやる。単語テストを満点を目指す。

数学科より・・・これから難しくなるので予習が大事。授業の復習を問題集（赤チャート）でやる！

家庭学習時間の学年目標は、1日3時間です！