

1 年学年通信

石川県立金沢錦丘高等学校

11月号

秋が深まる霜月 11 月。最近は日が落ちるのもすっかり早くなりました。朝晩の冷え込みで、布団からなかなか出られない…そんな人もいるのでは？学校での皆さんの様子を見ていても、風邪気味の人がちらほら…。寒い日が続きますが、手洗いやうがい、こまめな手指の消毒、室内の換気などをしっかりと行い、体調にはくれぐれも気を付けてくださいね。

さて、今月は「いしかわ教育ウィーク(学校公開)」、教育講演会、新人大会、そして2学期期末試験など、多くの行事があります。たくさんの知識をインプットする場面と、今までの成果や学んだことをアウトプットする場面がやってきます。目の前にあるせつかくの機会です。それらを最大限活用できるよう、日ごろから準備をすすめておきましょう。

さらに、受験や将来の進路に大きく関わる「文理選択」も終わり、文系と理系のどちらに進むかが確定しました。ぜひこの時期に、自分の学習スタイルを見直し、今までの生活や行動を振り返る時間を取りましょう。これまでを振り返ることによって、課題となっていることがわかり、改善する方法を見つけることができます。これからのあなたがさらに飛躍するために、自分自身を見つめ直し、改善を図る1ヶ月にしましょう。



11 月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1 いしかわ 教育ウィーク (~7日)	2 学校公開	3 【文化の日】 月曜授業 教育講演会 (午後)	4	5	6	7
8	9	10	11	12 新人大会①	13 新人大会②	14 新人大会③
15 新人大会④	16 【振替休日】 11月3日の 振替	17 部停 (期末試験 1週間前)	18 耳鼻科検診 (午後)	19	20	21
22	23 【勤労感謝 の日】	24 期末試験①	25 期末試験②	26 期末試験③	27 期末試験④	28
29	30 期末試験⑤ 学年集会 各種アンケ ート					

11月3日(火) 福井大学医学部附属病院 林寛之氏の講演会

11月3日(火)は文化の日ですが、学校公開の期間中で、授業日になっています。今年度は、福井大学医学部附属病院の救急総合診療部教授である林寛之氏をお招きし、貴重なご講演をいただけることになりました。

・講演会タイトル

「救急医療の実態とそこから学ぶキャリア形成

ー救急医療のダイナミックさや、総合医療の人とのつながりからキャリア形成を考えるー」

「なりたい自分」を達成し、そこからさらに成長するために頑張っている人たちの人生の先輩の貴重なお話です。皆さんそれぞれが持っている「なりたい自分」に向けて、どのように過ごせばいいのか、そのヒントが得られたらいいですね。

※今年度の教育講演会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、保護者の方々の参加はご遠慮いただくこととしております。ご承知おきください。

11月12日(木)～ 新人大会

今年度はコロナウィルスの影響による休校のため、部活動の開始時期も遅れ、例年開催されていた大会が中止になった部活動も多かったのではないのでしょうか。皆さんが初めて参加するであろうこの大会で、先輩のプレーやその他の場面でのふるまいをよく見ておきましょう。あと半年で、皆さんは2年生となり、後輩をリードする先輩になります。あつという間ですね。

文化部も、研修会や発表会が開かれる予定です。講師の先生方や他校の生徒とともに深く学び、多くのことを吸収してきてください。

こうして大会が開催できるのは、顧問の先生方をはじめ、多くの大会関係者の方々の尽力によるところが大きいです。まわりの人たちに支えられていることを自覚して、大会に参加しましょう。

11月24日(火)～11月30日(月) 2学期期末試験

11月24日(火)からは、2学期の期末試験が実施されます。2学期の総まとめで、これまでの定期試験よりも科目数が増え、準備が大変になることが予想されます。皆さん、家庭での学習習慣は定着していますか？皆さんとの個人面談では、「中間試験は、午後から空いていたから、そこから勉強すればいいかな…とっていたけど、間に合わなかった…」という声を聞きます。

中間試験での反省を活かすチャンスが、この期末試験です。

皆さんの中には、「新人大会もあるのに、どう勉強すればいいの？」という人もいるかもしれません。効果的な学習のために、以下の学習法を紹介します。参考にしてみてくださいね。

1.間隔をあけて繰り返し勉強する

例えば、1時間後・1日後・3日後などに復習すると、学習内容は長期記憶として脳に残りやすくなります。そのため、一度に全てを覚えようとせず、間隔をあけてくり返し勉強することを意識してみましょう。

2.机と部屋を片付ける

人間の脳は、目に入ったさまざまな情報を処理してしまうため、余計なものが散らばっていると勉強に集中しにくくなります。机と部屋の片付けは手の運動になると同時に、前頭葉による選択・判断の機能を強化し、モチベーションの向上にもつながります。

効果的な学習のために・・・

1. 間隔をあけて繰り返し勉強する

勉強した内容を定着させるには、忘れかけた頃に、繰り返し学習する方法が効果的です。例えば、1時間後・1日後・3日後などに復習すると、その内容は長期記憶として脳に残りやすくなります。そのため、一度に全てを覚えようとせず、間隔をあけて繰り返し勉強することを意識してみましょう。

10月上旬に2学期中間試験、10月下旬には進研記述模試がありました。それぞれの試験に向けた学習を振り返ってみましょう。学習量が少なかった、学習の質が良くないと感じた、点数が低くて残念だった、何故だかわからないけど順位がよかった、などのさまざまな振り返り内容があると思います。しかし、試験のあと一番大切なことは、十分な解き直し・分析を行い、次に向けて準備をして動き出すことです。各試験は、皆さんのことをよく考えてよく吟味された良問が集まっています。ぜひ有効活用しましょう。

また、次に向けて頑張ろうと思っはいるけど何をしたらいいかわからないという人もいます。そのような人は、課題にじっくり取り組むことを第一とし、継続しましょう。加えて、提出課題とは別に提示されている学習課題がありますよね（例：数学のレジェンドハーフマラソン）。それらへの積極的な取り組みがおすすめです。目標・計画を立てて前向きな気持ちで取り組んでいきましょう。

2. 「運動」による脳の活性化

人間の脳は、運動によって、「ストレス解消・血行の促進・海馬(脳の記憶に関わる部分)の活性化」などの効果が期待できます。ただし、激しい運動をすると身体や脳が疲れるので、軽いストレッチやウォーキング、ガムなどをおこなうことが効果的です。また、英単語や漢字など「暗記学習」の場合には、身体を動かしながら暗記をすると、運動によって海馬が活性化されるので記憶に残りやすくなります。(また、運動にはインフルエンザウィルスをやっつけてくれる細胞の活性を高める効果もあります。)

3. 机と部屋を片付ける

勉強に取りかかる前に、自分の「学習環境」を見直しましょう。人間の脳は、目に入ってきたさまざまな情報を処理してしまうため、ゲーム機や携帯電話など余計なものが散らばっていると勉強に集中することが難しくなります。机と部屋の片付けは手の運動になると同時に、前頭葉による選択・判断の機能を強化し、モチベーションの向上にもつながります。