



## 成績UPの秘訣は学習の“量”と“質”の両立にあり！

1学期のころは理解が容易だった学習内容が、2学期に入り「高校レベル」になってからは、なかなか答えが出ない…と頭を悩ませたり、深く思考することを求められたりするようになってきました。「なんとか成績を伸ばしたい」と考えていても、今までのように勉強しているはずなのに、うまく結果が出ないということも多いのが高校の学習です。

そこでみなさんに心がけてほしいことは、学習の「量」と「質」の2点を両立する学習習慣です。どちらか一方だけを重視し「自分は努力している」と感じる場合がありますが、結果が伴わないのはもう一方をおざなりにしていることが原因として考えられます。学習の「量」と「質」の両立への取り組み方のヒントを下に挙げたので、ぜひ行動に移してみましょう。

11月後半(21日～)には2学期期末試験が控えています。2学期中間試験で結果が振るわず悔しい思いをした人は、改善・躍進への絶好のチャンスと考え、「量」と「質」の確保に向けて学習習慣を見直すところから始めてみませんか。また、10月29日にはベネッセ総合学力テスト(進研記述模試)を受験しましたが、模試には「鮮度」があります。「鉄は熱いうちに打て」といわれるように、問題冊子返却後なるべく早いうちに(「鮮度」が落ちないうちに! )、「理解を深める」復習に取り組みましょう。

### ～学習の「量」と「質」を両立するためにまずはここから取り組もう～

#### ●平日・休日それぞれの学習スケジュールを立てよう

学習時間がどれだけ確保できるかを確認し、毎日学習する習慣を定着させましょう。Foresightの出番です！

#### ●「なぜ」を繰り返して徹底的に理解することを心がけよう

ただ暗記するだけでは「わかったつもり」につながってしまいます。どんどん質問することも一つの方法。

### 行事予定(11月) ※太枠は50分授業

月	火	水	木	金	土	日
	1 完全冬服	2	3[文化の日] 授業日(月曜授業) 教育講演会(午後)	4	5	6
7 学校公開 (11/1～7)	8	9	10 新人大会① 特別時間割(1～3限)	11 新人大会② 特別時間割(1～3限)	12 新人大会③	13 新人大会④
14 類型登録メ切	15	16	17	18 振替休日(11/3分)	19	20
21 期末試験①	22 期末試験②	23[勤労感謝の日]	24 期末試験③	25 期末試験④	26	27
28 期末試験⑤	29	30	12/1	2 読書アンケート	3	4

### 新人大会での活躍を期待！

多くの部活動で、11月10日より新人大会等が行われます。3年生が引退後、1年生も中心メンバーとして活躍している部もたくさんあります。総体・総文以降、みなさんは高い目標を掲げて練習に励んできたことでしょう。他校で頑張っている仲間と切磋琢磨する貴重な機会です。多くを吸収してきてくれることを期待します。

## フィールドワークで地域の魅力を再発見！（総合的な探究の時間）

「総合的な探究の時間」では、「防災・減災プロジェクト」と「地域の魅力プロジェクト」に分かれ、それぞれが身近な地域を見つめながらよりよい社会のあり方を考え、社会に参画する意識を高めるための取り組みを行っています。10月14日にはフィールドワークとして、実際に町を歩いたり、ワークショップを経験したりする中で、仮説を検証し、リサーチクエストに対する考えをより深めることができました。

### 【みなさんの感想より】

- ・住宅街を防災士と一緒に回ったことで、町並みを地震が起こったときどうなるかという目線で見ることができるようになった。過去の地震の資料を見て、自分たちの地域だったらどうなるか考えた。
- ・避難所運営ゲームを通して実際の避難所運営を班のみんなでやってみたら、以前の授業までに考えていた、全員が安心できる避難所づくりは思ったよりも何倍も難しいことがわかった。臨機応変な対応力が必要だとも思った。これからは口だけよりも具体的な根拠や例をもとに班で進めていこうと思った。
- ・プラスチックから紙・木などの素材に変更するなど、環境に配慮していたり、食品ロスをなくすために量の調節・テイクアウトできるようにするなどのことを行っていたお店があった。今度は徒歩圏内だけでなく金沢市内全域の「いいね・食べきり推進店」を調べてみたい。



## 1日3つ“〇〇”を書くと幸せになれる…！？

毎日の学校生活が充実し明るく過ごしている人がいる一方で、元氣もやる気も出なかったり、何をやってもうまくいかないと落ち込んでいたりする人もいます。さらに、楽しそうな人を見てうらやましくなってしまう自分に嫌気がさして辛い、という人もいます。その悩みは、自身の「自己肯定感」が安定しないことが実は原因かもしれません。しかし、「自己肯定感」は無理やり高めようとする逆効果になります。そこで活用するのが Foresight。記入する内容が予定や計画だけの人は、少しもったいない。今回紹介する方法を実践し、「自己肯定感」を高め、「疲れない心」を育てましょう！

やり方は簡単。毎日家に帰って Foresight を開き、「今日よかったこと」を3つ書き出します。「放課後に見た夕焼けが、めちゃくちゃきれいだった」「お弁当に大好物の卵焼きが入っていた」「気になるあの子と目が合った」など、どんな些細なことでもOK。最初は意外と難しいですが、新しいことを習慣化するには2日間続けることが必要だという研究結果もあるそうで、これをぜひ3週間続けてみてください。慣れてきたら、「よかったこと」に加えて「未来に実現したいワクワクする体験」を1つだけ書きます。たとえば「明日は英単語テストで満点を取る」など。それが1日、1日と積み重なるうちに、脳は無意識にいいことを探し始めるようになり、「自分にはいいことは起きない」と思い込む思考回路を、「自分にはいいことが起きるはずで、楽しみだ」と期待感をもつようにアップデートできるのです！この方法は心理学において「Three Good Things」と呼ばれ、高い効果が実証されており、「自己肯定感」が自然と高まっていくということです。

心が疲れてしまうと体調も崩れてしまい、せっかくの「頑張りたい！」というみなさんの熱い思いや意欲を妨げることとなります。疲れる前に、疲れない心を育てることで、自然と気持ちが明るくなり、毎日が幸せに感じられること間違いなし！自分の機嫌を自分でとれる人は素敵ですよ。いつも元氣な錦丘生を目指しましょう。