

進路だより

2010年7月22日 進路指導部発行

目次

脳のお話	1
「ひとこぎ」が生む可能性	2
最後の夏休みを充実させよう	3
2年の夏	4
学習習慣の確立	4

脳のお話

教頭 網谷和彦

脳神経外科医の林成之氏によると、脳神経細胞には「生きたい」「知りたい」「仲間になりたい」という3つの本能があるそうです。

脳は人間社会のなかに、「生きたい」「知りたい」という本能から“科学”を生み出し、「知りたい」「仲間になりたい」という本能から“文化”を、「生きたい」「仲間になりたい」という本能から“宗教”をつくり出してきました。

脳神経細胞の3つの本能の中でも、脳の思考や記憶に大きくかわるのが、「知りたい」という本能です。脳の発達にとってそれについて知りたいという「興味を持つ」ことがとても重要であり、「知りたい」という脳の本能を磨くには、「興味がない」と考えたり、口にしたりしないことだと言っています。

今回の学校祭で、みなさんの脳神経細胞は大いに活性化されたのではないのでしょうか。「知りたい」「仲間になりたい」という本能から“新川祭”という文化をつくり上げました。

ダンスを中心としたクラスステージは、「知りたい」という本能を磨く絶好の機会であったのではないのでしょうか。最初はあまり乗り気でなかった人もいたかもしれませんが、練習を重ねるにつれ、上手く踊りたいとか、踊ることの楽しさを感じたり、踊ることに対する興味が高まり、常に前向きな姿勢で取り組んだ結果、あの素晴らしいステージに繋がったのだと思います。

ダンスに限らず、物事に対して「きっとおもしろい」と興味を持ち、常に前向きに取り組むことのできる人は、もてる能力をさまざまな方面に発揮できる可能性を秘めています。興味・関心の幅を広げ、何事にも明るく前向きな姿勢で取り組んでいきましょう。

再び、林成之氏の脳神経細胞のお話になりますが、脳には「自己報酬神経群」というものがあります。情報が考えるしくみに向かっていくときの「通路」であり、その名前のおり「自分自身に対する報酬＝ごほうび」を与えられることによって機能する神経細胞群です。

脳にとっての報酬（ごほうび）とは、簡単に説明すると、「うれしいと感じること」です。これは、自分の役に立つことだけでなく、目的や目標を成し遂げたり、人の役に立ったりすることが脳への報酬となることを意味すると言っています。

自己報酬神経群は、ごほうびへの期待をモチベーションとする機能です。これは逆にいうと、「できた、終わった」と思った瞬間、脳がモチベーションを失うことを意味します。

サッカーワールドカップで日本代表は予選リーグの最終戦で、デンマークに3-1で勝ち、決勝トーナメントへ進出したのは記憶に新しいところです。その時、1ゴールアシストで勝利に貢献した本田選手は、試合後のインタビューで次のように答えています。「うれしいですけども、何か喜べない。目標は、はるか先にある。まだ、満足できません。次が本当の戦いだと思うので一步一步、次の試合でも証明していきたい」

結果的に次のパラグアイ戦で負けてしまいましたが、選手全員が本田選手と同じ考えで大会に出場したとき日本のベスト4進出が現実のものになるのではないのでしょうか。

すぐにできる、脳のパフォーマンスを高める方法として林成之氏は次のように言っています。「目的と目標の両方を定め、紙に書いて貼っておくなどして、脳に対してはっきりと頑張るべき方向性を決めることを習慣にしましょう。これができる人とできない人では、脳のパフォーマンスに雲泥の差がつかますから、今日からぜひ実行してください。」

最後に記憶のお話です。何かを記憶するときには、完璧を期さなければなりません。「だいたいいいや」と考えてしまうと、自己報酬神経群の働きを阻害し、記憶を強くするための思考が働かなくなってしまいます。

「完璧に覚えたかどうか」を確認するには、「覚えたことを人にきちんと説明できるか」「3日経っても覚えたことを言えるか」の2つが判断基準となります。

いろいろな脳のお話をしましたが、もっと詳しく知りたい人は、林成之氏の著書を紹介しますので、読んでみてください。

「脳に悪い7つの習慣」（幻冬舎）

「〈勝負脳〉の鍛え方」（講談社現代新書）

「望みをかなえる脳」（サンマーク出版）

「ひとこぎ」が生む可能性

進路指導部長 寺崎敏之

新川高校では多くの生徒が自転車通学をしていますが、自転車って一体、どこまで行くことができると思いますか？

1. 稚内まで 350 km

私は高校時代スキー部に所属していて、夏はランニング・筋トレと自転車が主なトレーニング手段でした。その自転車が高じて、高2の夏休みに友人と2人で稚内まで行くことになりました。登りが1km、下りも1kmの坂道が連続する難所が途中にあります。国土地理院の縮尺5万分の1の地図を片道350km分購入して地形を研究し、休憩地点と宿泊地点を綿密に決めました。

学校の終業式後の午後に札幌を出発しましたが、この日は1日中雨。思ったように距離を稼げません。日が暮れて到着した宿泊予定の無人駅は、取り壊されて無くなっています。仕方がないので、第2候補地点に変更。留萌市までさらに40km走り、駅前で野宿しました。この日の走行距離は150km。深夜には暴走族がやってきて、警察に助けられました。

次の日の天候は晴れ。向かい風ではありましたが順調に走り、予定通り途中で日帰り温泉にも寄り、初めて自転車旅行気分を味わいました。

350kmの行程では様々なことが起こりましたが、今でも鮮明に覚えているのは、雨や向かい風で辛くて前を向いていられない時に、地面を見ながら一步一步ペダルを懸命にこいだこと、そしてもうやめたいと思っているうちにいつの間にか目的地に着いてしまって、意外なあっけなさに驚いたことです。

2. 「目標設定」と「努力の継続」

受験の時にも同じような感覚を味わいました。ただ闇雲にペダルを踏んだのでは、どこに着くのかわかりません。行程表を作って最終目標がはっきりしているから頑張る事ができます。計画がしっかりしていれば、途中で苦しくても、こんなことして何になるのだろうと思っても、地面を見ながらペダルをこいだ時のように、とりあえず努力を続けることができます。その努力の集積が、結果となって自分に跳ね返ってきます。

3. 「続けた」だけ

私の友人はその後に自転車熱がさらに加速し、ついに20代半ばで仕事を辞め、数年かかって自転車世界1周を果たしました。これは確かに大変なことではありますが、そのエッセンスは「計画通りにペダルを一步一步こぎ続

けた」ことで、その結果が世界1周です。

一橋大学や大阪大学、早稲田大学や慶応大学に合格した新川の卒業生もすごいですが、突き詰めれば「合格という目標のために計画を立て、あとは自分を信じてコツコツ勉強をただけ」です。特別なことをしたとか、他の人が知らないような楽な道を通って合格にたどり着いたわけではありません。

漫然と努力をするのは無駄が多くて損です。努力をする前に、まず目標設定で悩んでみてください。慎重に方向性を決めた後は、少しぐらい悩みが生じて、立てた計画を貫く努力の継続が必要です。

夏休みには、3年生は受験勉強、1・2年生は特定科目の攻略や部活と勉強の両立のためにそれぞれ計画を立てて結果を出すというタスクを自分に課してみませんか？

4. “Learn” だけではなく “Study” も

その際に知っておいてほしいのが、学習の質の違いです。学校で授業や講習を受けるのは「教わる」ということで、英語では“learn”に当たります。一方、予習したり学校の問題集をやり直したり、新たに教材を購入して「自分で勉強する」のは“study”です。賢くなったり応用力がつくのは“study”をして教わった内容を自分のものにしたときです。

今年の夏季講習の受講率は過去最高、3年生の延べ受講者数は1昨年の800人から毎年100人ずつ増え、今年はどうとう1,000人を超えました。実受講者数は3年生253人、2年生280人、1年生310人です。

問題は、どれだけ生徒が質の高い勉強“study”を続けられるかということです。講習に出て「教わって」るだけで「勉強した」と勘違いすることは避けてほしいものです。「教わる」ことが生きるのは予習をして受講し、なぜかを考える「勉強」を自分でしたときです。辛いかもしれませんが、6日間は予習を欠かさず、教えてくれる先生に挑戦するつもりで講習を受けてみてください。

夏休みに自分でする勉強は、すべてここで言う“study”になります。講習後は自分の興味のある分野の読書や、リスニングや文化の学習のつもりで英語の映画を観るなど、普段とは少し違う「勉強」をして刺激を受け、学習に弾みをつけられると理想的です。

5. 到達点を決めるもの

冒頭の質問の答えです。『自転車で月に行くことはできませんが、地球上なら様々なところへ行けます。どこまで行けるか、その限界は自分が決めます。』

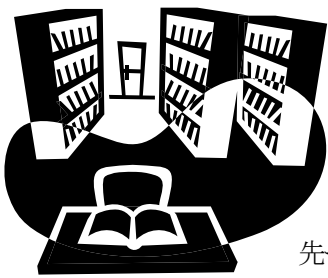
勉強も受験も、同じことがあてはまります。行けないと思って自分の努力に枠をはめたのではつまりません。大きな目標に向かって計画を立て、早めに取り組むほど到達の可能性が高まります。「ひとこぎ」の積み重ねのすごさを、味わってみませんか？

最後の夏休みを充実させよう

第3学年

いよいよ高校生活最後の夏休みです。夏休みの過ごし方が、皆さんの秋以降を左右し、秋以降の状況が、高校卒業後の進路に大きくかかわります。進路が異なれば、そこで会う人も異なる、経験も異なる。全く別の人生を歩むことになります。この夏休みの25日間で自分の将来を左右するという意識を持ち、夏休みを最高に充実したものにしましょう。

《進路に関わる本を読もう》



進路決定に向けての大切な時期です。だからこそ、自分の進路に関連する本を読みましょう。進む予定の業界・分野への理解を、この時期に深めておくことが重要です。読解力が深まるだけではなく、就職先や進学先を選択する際の観点が深まり後悔の少ない選択が出来る、面接で話す材料や小論文で書く材料が増える、などのメリットがあります。進むべき方向性が決まっていない人は、働くこと自体について書かれた本を読むのも良いでしょう。勉強で忙しい人も、勉強の合間の気分転換と捉えて、読むべきです。秋以降は時間が取れません。夏休み中に取り組みましょう。

《不得意科目について》

短大・大学への進学希望者は、不得意科目を克服する最後のチャンスです。「不得意科目」＝「基礎が固まっていない科目」ですから、背伸びをせず、1・2年生の時の教科書や、基礎基本の問題集に取り組みましょう。一見回り道に思われるかもしれませんが、焦って難しい問題集や過去問題集に取り組んでも、「解けない⇒解答・解説を見る⇒理解できない⇒ますます焦る」という状況になります。基礎基本を固めることが、秋以降の伸びにつながるものです。「急がば回れ」です。

《得意科目について》

得意科目は、進路実現の大きなメリットとなります。まだ得意科目が無い人は、この夏休み、計画的に学習することで、得意科目を確かなものにしてください。

一方で、得意科目は落とし穴にもなります。第一に、「得意科目」＝「好きな科目」の場合、時間を掛けすぎてしまいがちです。これからの約半年間で総合得点を伸ばすためには、得意科目だけに偏らない、バランスの良い学習計画が必要です。

第二に、得意にもレベルがあります。①自分の中では比較的得意なレベル、②センター試験で得点源になるレベル、③国公立の二次試験や私立大学の個別試験で武器になるレベル。①や②なのに③と勘違いして受験科目を絞ることは危険です。得意科目に潜む落とし穴に注意してください。

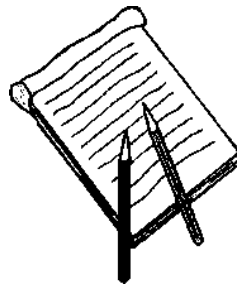
《小論文・面接対策》

入試で小論文や面接がある人は、事前の準備を始めましょう。実践トレーニングはまだ先で良いのですが、トレーニングを開始する前に材料が必要です。出題傾向を調べて、関連する新聞記事をノートに貼り、メモ程度でいいから自分の意見を論理的に書き残しましょう。ノート作りを今から始めれば、そのノートは本番に向けて強い味方になります。

《生活全般について》

高校最後の夏休みを充実させるためには、基本的な生活習慣を崩さないことが大切です。講習の有無に関係なく、朝起きて夜寝る生活を堅持しましょう。比較的涼しい朝から活動をスタートさせて、しっかり朝食をとると、一日のリズムが整います。

また、計画を立ててそれを実行することも大切です。



夏休み期間・一週間・一日の目標をそれぞれ明確に持つこと、必要に応じてそれを修正することが必要です。



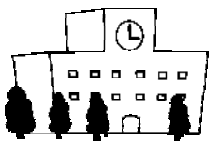
2年の夏

第2学年

早いもので、皆さんが新川高校に入学してから1年4ヶ月がたちました。入学してからの31期生を見ると、素直でいい子だが欲が足りない。宿題や提出物はいが自分で考えて勉強ができない。みんな仲が良さそうだが自己の主張ができない。そんな気がします。

さて、高校の授業は3年生の12月までなので、高2の夏休みは高校生活での折り返し地点です。また、高体連の部活動は残り1年を切っています。この夏に、高校生活後半のスタートを切りましょう。

(1) 将来に向かって意欲的に動く



オープンキャンパスに参加しよう。

目標が明確な人も1校だけじゃなく数校参加して比較することです。目標が明確でないから、何もしないの

ではなく、悩みながらでも具体的に動きましょう。動き出せば新しいことが見つかります。

(2) 学習を計画し実行する

目標に向けて、自分自身の努力で可能性を広げることのできるものは、何と言っても学力です。学力を向上させる基本的な方法は学習時間を増やすことです。毎日、学習しましょう。何かいい方法、いい参考書、いい先生がないかなどを考えるよりまずは一定時間学習することです。学習を継続していれば自分にあったものも見つかります。宿題だけ、講習だけの1日にしないで、自分で計画した学習をすることです。

(3) 自分のことは自分で決める

自分で決めるから、自分に責任ができます。自分で調べて、自分で考え、自分で決めてください。人のうわさで決めない、人任せにしない。自己の主張をして下さい。小論文もそうですが、教科書の勉強だけでなく、新聞を読む、本を読む、広い情報を元に、自分の考えをまとめ、主張する力を持ちましょう。

今後の生活において重要なことは、「気持ちの切り替え」です。学校祭、球技大会、見学旅行など楽しむ時には思いっきり楽しむ。しかし、進路の目標は忘れない。家に帰ったら、気持ちを切り替えて毎日学習する。行事が終われば、そのエネルギーを切り替えて学習に取り組む。「常に前へ」メリハリのある充実した高校生活を送ることが大切です。



学習習慣の確立

第1学年

学校祭も終わり、普段の授業に戻りましたが、入学当初と同じ思いでがんばっている生徒もいるでしょう。しかし、学校生活にも慣れてきて、「このくらいでいいかな」と自分に甘い部分が出てきた生徒もいるのではないのでしょうか。この気持ちが家庭学習時間にも表れてきているのではないのでしょうか。下の表は4月にとった進路調査の結果を示していますが、現在はこれよりも学習時間が減っているのではないかと思います。

■ 週当たりの学習時間

4時間以上	3時間	2時間	1時間	30分	していない
5人	40人	134人	103人	31人	7人

以前、ベネッセの田阪さんが進路について話してくれました。

『近年の生徒は、中学時代塾依存型が多い。そのため、高校に入って予習・復習という学習習慣が身につけていないので学習時間が急激に下がる傾向にある。』『平日は2時間、休日は3時間、毎日の学習の習慣をつけ、コツコツと積み上げていくことが大事だ』とっていました。今こそ真剣に考えて家庭学習の習慣がつけば、2年後、目標を叶えられるということです。



もう一つ強調していたことは、「**授業が全ての基本だ**」ということです。これは、進路で配布している「進路のしおり」の合格体験記にも載っていますが、「授業を大切に」とよく先輩達書いています。ほとんどの人が受けるセンター試験も教科書から100%出題されます。毎日の授業を居眠りなどせずに集中して受けることが合格への近道なのです。

また、あるアンケートでは、不合格者の失敗要因の1位は苦手科目を克服できなかったこととあります。夏休み中は、講習の予・復習、定期テスト、模試の復習を通して苦手科目を少しでもなくして行ってほしいと思います。

この前模試が行われましたが、模試の結果は今自分がどのくらい実力がついているのか、自分の弱点分野はどこなのかを教えてください。しっかり分析をして次の模試につなげて行ってほしいです。また、必ず復習することも大事です。駿台のかたが、復習しなければ、模試を行った当初よりも点数が悪くなり、復習をすればするほど上がると話していました。今回の模試をもう一度見直しておきましょう。