

第1学年 学年通信 第13号
人間力×実践力

寒さも厳しい時期ですが、体調管理に気をつけて過ごしていますか。1月は急な予定変更もありましたが、一人ひとりがやるべきことにきちんと取り組めたでしょうか。

学年末試験まであと2週間となりました。各教科から試験範囲も発表される頃です。1年生最後の試験に向けて、そろそろ計画をもとに、集中して取り組み始めましょう。これまでの試験を振り返り、反省を活かして挽回するチャンスでもあります。また、試験前に各教科で提出物やノートチェック等もあるでしょう。定期試験だけでなく、日頃の授業への姿勢や、やるべき課題をしっかりとこなすことも大切です。最後まであきらめることなく、真剣に取り組んでほしいと思います。

学年末試験前は、2月9日午後～10日まで自宅学習日、11日は建国記念の日と時間を確保しやすい時期でもあります。その期間も有効活用して、テストに臨みましょう。



後期中間ポートフォリオより

後期中間試験に皆さんが入力してくれたポートフォリオから、各コース成績上位者のコメントを紹介したいと思います。どのような意識で、どのような工夫のもとに試験に臨んでいたのか参考にしてほしいと思います。

良かったこと 改善すべきこと 学年末に向けて

生徒Aさん (スタンダード)	数学Aで良い点が取れた。化学の計算、国語の文学史がほぼ合っていた。	暗記ができていない部分が多かった。数Iでのケアレスミスを見直しをする。	暗記を頑張る。見直しをする。
生徒Bさん (スタンダード)	数Aが良かった。ワークを事前にやり終えていたことが上手くいった理由だと思う。	数Iに課題が残る。最後までワークをやりきることができなかった。	ワーク類を1週間前、最低でも3日前には終わらせる。
生徒Cさん (選抜スタンダード)	特に数Aは授業の復習を重点的に進めたのがよかった。復習はやはり大切だと思った。	最後の方は焦りが出てきた。暗記ものは平日頃から行うべきだと思った。	暗記は普段から、復習もしっかりとやっていきたい。
生徒Dさん (選抜スタンダード)	生物基礎と数Aは点数が良かった。他の科目より優先的に進めたからである。	良かった科目以外は、勉強時間が足りていなかった。	全ての教科を頑張り、得点が取れるようにしたい。部屋に携帯電話を持ち込まないようにしようと思った。

良かったこと 改善すべきこと 学年末に向けて

生徒Eさん (アドバンス)	生物基礎でしっかり問題を解きながら覚えていったことで、定着させることが出来た。	問題の見落としや漢字間違いなど、事前の対策や当日の注意を少しするだけで防げるものを落としてしまった。	何となく頭に浮かんでくるだけだと間違えてしまうので、書いて覚え、確実にとれるようにしたい。
生徒Fさん (アドバンス)	数Iや化学基礎はしっかり授業で理解し、問題集で力をつけられたので良かった。	物理基礎は柔軟に対応できなかったため点数を落としてしまった。現代社会は最後の詰めが甘く、何問か落としてしまった。	ダメだったところや逆に良かったところもしっかり確認して学年末のテストで納得のいく点数が取れるように頑張る。
生徒Gさん (国公立アドバンス)	数Aに関して試験範囲のスタサブを観て対策したことが良かった。英研CはUniteの内容をある程度理解しておくだけで解くときの時間短縮が可能。数Iは公式を暗記して解法パターンを叩き込む。数学全般に関してテスト中になるべく多くの問題に触れた方が良いことが分かった。	化学基礎は組成式などを覚えていなかった。モル計算の練習は普段から対策していたら時間短縮できた。生物基礎は対策を始めるのが遅かった。ワークを全くと言っていいほど解けなかったのは時間が足りなくなってしまったから今回の失敗点だった。	テスト直前に意識し始めるのは1年生のうちに改善する必要がある。授業を受けながら、どのような問題として問われるのかを意識してみる。少しずつスマホの時間を減らしていきたい。模試や受験を見据えたアウトプットが出来るかどうかが鍵になると思う。
生徒Hさん (国公立アドバンス)	国語の成長が見られた。教科書の和訳などが点数につながったと思う。	数が振るわなかった。圧倒的に練習が足りて無かった。冷静に解けば問題ないものばかりだった。	数学Iは教科書の問題を反芻して、4stepなどで磨きかける。

生の声をお届け!

2020年12月25日に行われた関東高等学校ゴルフ選手権冬季大会・全国春季大会予選大会(女子個人)で、1年2組の倉林夏さんが好成績を収めました。今後は、2021年3月から行われる2020年度文部科学大臣杯争奪第41回全国高等学校ゴルフ選手権春季大会に出場します。そこで日頃、練習に精を出している倉林夏さんにインタビューをしました。

活躍する中間にインタビューしました
ゴルフ部 1年2組 倉林夏さん

Q1. ゴルフを始めたきっかけは?

幼稚園のときに、『みんなのGOLF』というゲームが大好きで、本物をやりたいと思い、クリスマスにクラブを買ってもらったことがきっかけです。

Q2. ゴルフの魅力は?

幼い子どもから大人まで幅広い年齢層の方が楽しめることです。

Q3. 普段意識していることは?

シーズン中は狙いを定めて打つこと、オフシーズン中は自分の理想のフォームに近づけて打つことを意識しています。また、冬はトレーニング中心にやっています。

Q4. 湘南学院高校ゴルフ部の雰囲気は?

初心者から上手な人まで様々です。その中で教え合い、お互いを高め合い、楽しく練習しています。

Q5. 全国大会への思いは?

ずっと2年生の越田先輩を目標にしていて、一緒に全国大会へ行きたいと思っていました。今回その夢が叶い、とても嬉しく思います。精一杯頑張ります。



頑張る仲間を応援しよう!

“やる気”を出す6つのメソッドを紹介

NHK アナウンサーとして活躍後、現在は受験専門の医療機関である本郷赤門前クリニック院長、医学博士でもある吉田たかよし先生は、学習時のひと工夫で“やる気”を出す方法、【吉田式】メソッドを紹介しています。なかなか勉強に手をつけられない、やる気が湧かない人は必見です。参考に、学年末試験に向けてのモチベーションアップにつなげてみてはいかがでしょうか。

開始5分間はウォーミングアップ



スポーツと同じで、勉強にも脳のウォーミングアップは必要です。いきなり難問や苦手科目に取り組むのではなく、最初は簡単なことから始めてみましょう。脳には作業興奮という作用があって、一度やり始めるとエンジンがかかり、どんどん調子が上がるといった性質があるそうです。自分ができることをこなしているうちに、意欲のスイッチが入って、難問にも取り組めるようになります。時間を5分と決めておくことも重要です。あまり長いとだらけてしまい、効果は半減してしまうので注意が必要です。

背筋を伸ばして姿勢を正そう



意欲をつかさどっているのは、脳の中の側坐核（そくざかく）という部分です。やる気スイッチとはこの部分を指します。側坐核を刺激してやる気を出すには、姿勢を正すことが効果的です。背筋をピンと伸ばした姿勢をとることで、側坐核は「今はがんばらないといけないんだ」と認識し、脳に良い緊張感を与えることにつながります。「疲れた」というときこそ、背筋を伸ばしてみましょう。

50分勉強したら、10分休憩



高い意欲や集中力を持続できるのは約1時間が限度とされています。「50分勉強+10分休憩」というリズムを作って勉強してみましょう。気合いやノリで勉強を続けていても、自覚はなくてもだんだん効率は落ちていくものです。50分経ったら休まざるを得ないくらい、その時間は集中して勉強しましょう。休憩時間は、トイレ、水分補給、ストレッチなど軽く体を動かすと良いでしょう。

問題が解けたら大げさに喜ぶ



脳は成功体験の大きさに比例して意欲を高めるように設計されています。一方で、脳はだまされやすく、小さな成功体験でも大きなものだと思い込ませることができるそうです。それには、大げさに喜ぶことがコツです。問題が1問解けたら、感情を込めて「やった！」と声に出したり、ガッツポーズをしたり、パンと手を打ったりするなど、自分でも笑ってしまうくらい大げさに喜んでみてはどうでしょう。

3分で分からない問題は解答を見よう



勉強していて難しい問題、分からない問題にぶつかり、延々と考えることは脳にとってストレスになり、「分からない＝意欲がわからない」という状態になってしまいます。そこで、3分考えても分からない問題は、解答を見る、それでも分からなければ解説を見る、さらに分からなければ学校で聞くなどして進めるようにしましょう。

調子がよくない日はスピードを競おう



いろいろ試してみたけど、それでもやる気は出ない日は、簡単な問題をスピーディーに解くことがおすすめです。計算問題、一問一答など「できた」ことが実感できるものが良いでしょう。調子が悪い日に難問に挑戦するのは、避けるようにしましょう。

やる気を120%引き出す朝の過ごし方



1日を最大に活用するには、朝の過ごし方が大事です。脳のスイッチを入れるために、起きたらすぐに外を見て、野外の自然光を感じると体内時計が調節されます。これによって脳が目覚め、夜も眠りにつきやすくなるそうです。また、思考力をつかさどる前頭前野は、起床後に働きが良くなるため、高度な思考力を必要とする難問を解くには朝が向いています。朝起きたら、外を見て、難問を解くこれを日々の習慣にしてみませんか。