



南高

律・啓・創

9 月 号

進路だより

HOP!

STEP!

JUMP!

平成30年8月31日  
福島南高・進路指導部

## 9月の行事予定

8月30日(木)～9月5日(水)

第2回進路希望調査

8月31日(金) 進学推薦会議①

7日(金) 情報モラル講習会(1年)

9日(日) 全商英語検定試験

11日(火)～14日(金) 前期期末考査

12日(水) 2学年保護者会

14日(金) 小論文講習会(3年希望者)

全商情報処理検定課外(～21日)

15日(土)～16日(日)

第1回ベネッセ駿台模試(3年)

16日(日) 就職試験開始 第3回看護医療模試(3年)

17日(月) 敬老の日

18日(火) センター試験出願ガイダンス(3年)

19日(水) 第4回交通安全指導・第3回挨拶運動

21日(金) 福島大学訪問(1年)

23日(日) 秋分の日、全商情報処理検定試験

24日(月) 振替休日

25日(火) 進学推薦会議②

27日(木) 第2回スタディ・サポート(1・2年)

28日(金) 生徒休業日

センター試験 1月19日まで  
・・・あと141日

就職試験開始9月16日まで  
・・・あと16日

## 体・心・脳が疲れにくい習慣

今年は記録的な猛暑。一時期、低温になった時期もあったが、新学期が始まって又暑さが戻ってきた。学校が再開して、毎日登校してはいるが、何となくダルイ、ずっと疲れが取れない、そんな人は要注意。疲れは想像以上に勉強の効率に影響を及ぼすもの。

気が付いたら前期期末考査も目の前に迫っているにもかかわらず、なかなか学習モードに切り替えられない人も中にはいるのではないかな。そんなことは言っていられない。特に3年生は、受験勉強に邁進しなければならない。そこで、“疲れにくい習慣”を取り入れ、バテ知らずの体・心・脳でこれからの後半戦を乗り切ろう。

### ① 疲労～十分な睡眠と適度な運動が疲労を溜めないコツ

心身の疲労状態が続くと、頭痛や発熱、体残りといった身体面の不調だけでなく、脳の機能も低下してしまう。そして、意欲や集中力、記憶力の低下、ネガティブ思考、不安や焦り……といった症状として現れる。最も効果的な疲労の回復方法が睡眠だ。高校生の理想の睡眠時間は8時間ほど。最低でも6～7時間は必要だ。夜にぐっすり眠るためにも、日中に光を浴びることが重要だ。とくに朝は肝心。太陽の光を感じると脳内にメラトニンという物質が分泌され、その14時間後に眠くなるため、朝起きてすぐに太陽光を浴びることが有効なのだ。もう一つ、実は普段から適度に体を動かすことも重要なのだ。そこで。

### ② 体～体の疲労は動いて解消

体の疲労は、首・肩・背中・腰の痛みや凝り、目の疲れ、そこからくる頭痛……と様々な症状となって現れるが、いずれも体が硬くなってしまった結果だ。そうなる睡眠中に寝返りが打ちにくくなり、熟睡できずに疲労がたまるという弊害もある。体が硬くなる原因は、運動不足、座りっぱなし、姿勢の悪さ、という受験生が陥りやすい三大悪習慣にある。この悪習慣を断ち切り、普段から体を動かすことが何よりも効果的だ。

まずはストレッチが有効だ。休憩時間やお風呂上り、寝る前の時間などに意識的に体を伸ばそう。次に、ジ

ジョギングやウォーキングなど30分程度の有酸素運動が理想だが、忙しい受験生にはなかなかハードルが高いだろう。通学中に早歩きをする。階段を使う、休憩時間にはあえて遠いトイレを使うなど、無理なくできることから始めよう。ストレッチや運動は気分転換の効果も大きいので、是非取り入れてもらいたい。

### ③ 心～心の疲労は吐き出して解消

漠然とした不安感や孤独感が広がったり、ちょっとしたことでひどく傷ついたり悩んだり、なんだか気持ちが落ち込んだり……。こうした軽うつ症状がでたら、心が疲れている証拠。頑張りすぎていないか、振り返ってみよう。その原因は睡眠&運動不足にあることもある。落ち込んでいたが、よく寝たら気分がすっきりした、ということはよくあることだ。又、身体的な活動が低下すると、心の活動性も低下してしまう。体を動かすことで心が動き、思考が柔軟になる。思考が柔軟になれば、同じ物事でもポジティブに受け止められるようになるのだ。もう一つ重要なことがある。それが人と話すということだ。人と話すことで自分の試行や気持ちが整理されてすっきりするのだ。学校で友人と話したり、家族とゆっくり食事をしたり、社交タイムが心の健康には不可欠なのだ。人と話すのが苦手な人もいるだろう。そういう人は、自分の気持ちや悩みを紙に書きだすのがおすすめだ。大切なのは、内側に溜めないこと。一度外に出して客観視することで、意外と大したことのない悩みだったり、不安の原因が明らかになり対処できたりと、モヤモヤが整理できる。

### ④ 脳～脳の疲労はこまめなケアで予防

脳は、とても疲れに弱い。疲労が溜まると機能が低下し、とくに意欲や集中力、記憶力は著しく低下してしまう。脳のコンディションを良い状態に保つためには、こまめな休息が効果的。1時間集中して勉強したら10分間程度の休憩をとるようにしよう。休憩時には、脳のエネルギー源となる糖분을摂ったり、体を動かすと良いだろう。脳の疲労の原因も、多くは睡眠不足と運動不足にある。とくに睡眠不足による脳機能の低下はあらゆる実験や研究から明らかになっており、睡眠時間を削って勉強するのは非効率なこと。最低でも6～7時間の睡眠時間を確保し、足りない分は昼寝などで補おう。勉強に疲れたら、物理的に移動して意識的に軽く体を動かすことも脳のリフレッシュに効果的という実験データもある。 (『蛭雪時代』2018年9月号参考)

## 進学推薦会議日程

下記の日程で進学推薦会議を開きます。提出締め切り日を厳守するように気をつけてください。

<注意事項>

- ・国公立大学の推薦入試(大学入試センター試験を課す場合、課さない場合を含めて)へ出願することができるのは、1つの大学・学部(学類)の学科・課程・専攻等に限りです。(一人1回だけです。)
- ・推薦会議で推薦が決定した者が辞退することは認められません。合格したら必ず入学することが条件です。どのような理由にせよ、辞退した場合は、以後、学校からの推薦(指定・公募を含めて)はしません。又、合否が確定するまで次の公募推薦等に応募することはできません。
- ・1回の推薦会議に、2校以上を希望することは認められません。また、既に希望者がいる大学等に、割り込みをすることも認めていません。

	月 日	出願希望書 提出締切日	対 象 の 学 校	備 考
第1回	8月31日(金)	8月24日(金)	出願開始日が9月中の学校	前期 中間
第2回	9月25日(火)	9月18日(金)	出願開始日が10月中の学校	
第3回	10月 5日(金) 成績会議10/2	9月27日(木)	出願開始日が11月中の学校	前期 期末 まで
第4回	11月 2日(金)	10月26日(金)	センター試験を課す国公立大学 出願開始日が12月以降の学校	
第5回	12月 5日(水) 成績会議12/14	11月28日(水)	出願開始日が1月以降の学校	

### 3年生へ

夏休みはしっかりと受験勉強に取り組むことができたでしょうか？ 苦手科目の克服に努め、英数国の基礎固めはしっかりできているだろうか？「不安」と「絶望」の中にいる3年生よ、**それでもなお前を向いて前進しようとする君たちの「姿」は、必ずや実を結ぶだろう。**不安を乗り切るのは「希望」だ。健康に留意して、日々勉強せよ。最後は気力・精神力と体力が勝負になる。

受験で一流校・進学校といわれる高校には、それなりの**雰囲気**がある。放課後の教室は自習の熱気で満ちているか？職員室前には質問の列ができていないか？3年生の教室前の廊下には「ピリピリ」した雰囲気が漂っているか？このような雰囲気が3年生の教室から漂ってきたら本物だと言えるだろう。

7月ベネッセ記述をみると、国語・数学・英語総合でも、5教科総合でも平均偏差値の数字があまり良くない。平均偏差値で50以下の人数が例年と比べてまだまだ多いのが現状だ。ここは生徒自身が何とか踏ん張って、がむしゃらに受験勉強に励まないと、第一希望の学校はなかなか厳しいのではと思う。理科・社会はこれからが集中して取り組む時期である。秋に向けて頑張ってもらいたい。これから、**毎週のように模擬試験がやってくる。自己採点をして自分の理解不十分なところを確認する機会と考えよ。**そして、学習計画を変更しながら、不十分な部分をもう一度学習するようにガンバレ。部活動引退後の生徒がこれから本格的にサポートをかけてくるので、模試判定は下がり気味になるし、偏差値も自分が思うほど伸びないかもしれない。その中でも毎年11月・12月ごろに急激に成績を伸ばしてくる生徒が必ず存在する。苦しいが、自分を信じ、**自分に負けずに学習を続けるしかない。**後期平常課外は休まず出席し、集中して取り組むことが大切だ。必ず予習をして臨むべし。

難関大を目指す者はセンター後の2次対策も念頭に。そのためには、志望校を確定し、それに向かった戦略が必要となる。志望校を変更した方が良い者もいるが、弱気になって指定校推薦に逃げるのは感心しない。一般推薦を利用して、志望校を狙うのも一手である。

### <各種出願について>

すでに就職試験やAO入試などで出願が始まっているところもあります。10月以降には本格的に推薦入試が始まります。各種試験に出願する際には、様々な書類を期日に間に合うように準備する必要があります。できる限り自分で処理し、余裕をもって、担任の先生のところへ行きましょう。自分の考えで動くのではなく、学校のルールに則り、迷ったら担任の先生に相談するようにしよう。毎年いろいろなミスやトラブルが起こります。記入ミスの際に修正液を使ってはならない・出願締め切りは消印有効か必着か・写真や切手の貼り忘れは？・写真や切手の貼る場所は分かっているか・受験料の支払い銀行か？郵便局か？・封書の書き方・「御中」の使い方など、注意することがかなりあります。細心の注意をはらって準備しなければなりません。ここでも分からなかったら担任の先生に相談するようにしよう。調査書の発行は遅くても、2週間前にはお願いすること。

### ◎就職試験の日程

- 8月31日(金) 担任へ履歴書提出(日付は**8月31日**)
  - 9月3日(月)放課後までに 調査書・履歴書提出(担任→氏家)
- 9月 3日(月) 第1回模擬面接15:30~
- 4日(火) 学校から企業へ応募書類発送開始
- 11日(火)・12日(水) 就職希望者最終模擬面接指導(前期期末考査の午後)
- 14日(金) 就職希望者最終指導(被服室)12:30~
  - ※企業より就職試験についての通知を受け取ったならば、受験届を提出する。
- 16日(日)~就職試験開始
  - ※受験終了後、受験報告書を作成し、担任を通じて、進路指導部に提出する。
  - ※内定をいただいたら、礼状を作成し、担任の点検を受け、企業に送付する。
  - 入社承諾書があればそれも一緒に送付する。

## ◎就職試験最終チェック ～ 下調べは万全かな？□にチェックしよう。～

### ○身だしなみ

- 服装は制服。正しく着用しよう。(9月中は夏服です。) アイロンをかけた後、クリーニングに出して清潔にしておくこと。ワイシャツやブラウスは学校指定のものを着用する(※女子はリボンもつけよう)。靴も汚れていないものを。
- 靴下や下着を清潔に。(下着は白無地のもの。靴下のワンポイントも不可。)
- 黒のベルトをつけること。(男子)
- ワイシャツなど、襟・袖も含めてボタンは全部きちんとしておけるか。
- 髪はきちんとしておけるか。女子の場合、長い場合は束ねること。
- スカートの丈はきちんとしておけるか(女子)、ズボンの裾はほつれたりしていないか。(男子)
- 爪はのびていないか。(マニキュアなどもつてのほかに) また**化粧は厳禁**。(眉毛なども細くしすぎない)

### ○持ち物

- 生徒手帳・筆記用具・メモ帳
- ポケットティッシュ・ハンカチ(地味なもの)
- 受験先から指定されたもの(印鑑など)
- 携帯電話・スマートフォンの電源はOFF。(マナーモードも駄目。試験中に鳴ったらまず不合格。)

### ○履歴書・求人票の内容や学校についての事項

- 志望動機の内容や部活動、係のことなどは質問されても答えられるようにしておこう。(履歴書のコピーは必ずとっておくこと)
- 求人票の記載事項についてもう一度確認しておこう。
- 校訓や生徒数など学校に関することはもう一度確認しておくこと(生徒手帳参照)
- 会社について聞きたいこと(質問)を1つ準備しておくこと

### ○試験場までの下調べ

- 集合時間までに会場に到着できるように、徒歩での所要時間や電車・バスの時間を調べておく。
- 事前に必ず下見しておく。

## 2年生へ

夏休みが終わり、高校生活も後半に入りました。学校行事や部活動の中心となり、さらに修学旅行も控え、何かと忙しい時期ですが、これからの学習は受験に向けて重要な意味を持っています。7月の進研模試(受験者数132)の結果を見ると、国数英総合の平均偏差値が47.3(昨年46.0、一昨年44.8)、偏差値50以上36名(昨年27名、一昨年43名)、と悪くない成績です。ただ気がかりなのは偏差値46台に25名、同じく44台に23名と固まっていることです。成績上位と下位の生徒の差はそのまま家庭学習時間の差だと考えます。何とか家庭学習時間を見直すことから、成績アップを目指しましょう。そこで、次の4点を意識して下さい。①家庭学習時間を含めた自主学習時間は、平日3時間以上(学年+1)、休日4時間以上を目標にする。②古文・漢文は、予習を中心に自主学習時間を確保する。③数学の宿題は必ず行い、応用問題にも自力で取り組む、考える。④英語は宿題と予習を中心に、平日・休日ともに1時間以上の学習時間を確保する。受験勉強のスタートは速ければ早いほど、第1希望の大学に合格する。

## 1年生へ

夏休みが明けて、1年生後半がスタートしました。これから部活動や行事が忙しくなる一方で、授業も本格的になってきます。苦手教科・分野をつくらないためにも、毎日の学習が大切です。7月の進研模試(受験者数201)の結果を見ると、国数英の平均偏差値が45.3(昨年46.2、一昨年46.4)と入学当初よりも低迷しています。今なら学習習慣を見直して挽回が可能です。成績が良い人と悪かった人とはどこが違うのか? **国語**—成績の良い人は宿題と予習中心の学習に取り組んでおり、辞書などを使って全文を現代語訳しています。古文漢文に苦手意識のある人、試験前しか古文漢文の学習をしていない人は語句を調べて現代語訳をする習慣を早急に身につけよう。**数学**—成績が良い人は宿題や復習を必ず行い、解けない問題はそのままにせず、きちんと理解しています。理解できない点をそのままにしている人は、宿題や復習に積極的に取り組み、解けない問題を核に理解する習慣を身につけよう。**英語**—成績が良かった人の4割以上は、平日に1時間以上の学習に取り組んでおり、宿題や予習を中心に学習しています。毎日の予習への取り組み方から見直してみよう。

**進路資料室をもっと活用しよう**

進路資料室に新着本が入りました。特に、過去問を整理しましたので、活用してください。入って右側には、各大学のレターケースが北から都道府県ごとに並んでいます。利用後は、必ず、元の場所に戻してね。

