

大学入試までにやるべきこと

(1) 得意教科は必ず毎日勉強すること

センター試験で失敗した生徒は2つに分類できます。

1つ目は、対外模試などで「得意教科」を連続して高得点を取り続けると、入試でも高得点を取れると安心してしまい、さらに総合点を伸ばすために、**今まであまりやらなかった「苦手教科」だけに勉強時間を取り、「得意教科」をほとんどやらずに、センター試験に臨んだ場合**です。本番の試験では勉強した「苦手教科」は思ったほど得点が取れず、勉強していない「得意教科」は大きく落ち込んで、失敗したものです。**苦手教科は得点が低くても「苦手だから」と納得はできますが、得意教科ができないと大きなショックを受け、二次試験に自信を持って臨めなくなったり、時には二次試験自体も受ける気力がなくなってしまいます。**例えば、毎日バスケのシュートの練習をやり続けた結果、100%入るようになったとします。シュートの練習を1~2週間休んで、再開してもシュートを入れるための「筋肉」や「勘」などが鈍ってしまい、100%入ることはあり得ないし、ひどい時には70%以下に落ちる可能性があることは予想が出来ます。少なくとも100%のシュート力を維持するためには、「最低限度のシュートの練習時間」は毎日取るべきであり、それは「得意教科」などでも同じであり、**実力を維持するための「最低限度の勉強時間」は取るべきなのです。**

2つ目は、センター試験直前に最後の対外模試を受けて、総合点でそれまで以上の高得点が取れると、得点の取れなかった教科（ほとんどが苦手教科）の得点を伸ばせば、もっと総合点が取れると考えて、それまでの**勉強内容を変更して、得点の取れなかった教科に焦点を絞って勉強した場合**です。その結果、高得点を取れた教科（主に得意教科）の勉強をしないので、その教科の得点が大きく下がり、しかも直前にやった教科（主に苦手教科）の得点も伸びず、総合点が大きく下がって失敗したものです。例えば、プロ野球では日本シリーズ前の打撃に関する個人練習は、苦手のボールを打てる様にするのではなく、「得意なボールを完璧に打てるようにする練習」をやり、自信をつけて臨みます。それは日本シリーズ1~2週間前に「苦手のボール」を打つ練習をやっても急に打てるわけではないし、本番の試合では苦手のボールは打てなくても「苦手だからいい」と気持ちの切り替えはやりやすいのですが、得意なボールが打てないとプロの選手と言えども、立ち直ることのできないような大きなショックを受け、スランプに陥る可能性が高いのです。例えば、カーブを打つのが得意なら、カーブならどのコースに来てでもヒットにできる様に練習します。得意なボールを打つ練習は楽しくでき、それを完璧にまで高めると自信をもって試合に臨め、時には苦手のボールまでもヒットにできる可能性が高くなるからです。勉強でも**得意教科を完璧にする努力をしている人は、得意教科を毎日勉強することは楽しいので、必然的に記憶力・集中力が高まり、脳波は常に「α波」を維持することとなり、脳も活性化するので、自信を持って大学入試に臨め、調子に乗って苦手教科でも高得点を取ることが多いのです。**最近の脳科学の研究では**得意だとか楽しいと考える（プラス思考する）と、脳細胞は80~100%の範囲で活動力を高めることが判明しています（逆に苦手だとかやる気がないとかのマイナス思考をすると脳細胞の活動力は10~0%にまで落ちます。この事実は筋肉細胞も同じです）。**従って、宅習の最初は得意教科から始めて脳細胞を活性化させ、その他の教科に移行するのがベストの勉強方法です。特に、大学入試（センター試験）が近づくほど、宅習では得意教科の勉強時間を60→70→80→90%と増やして、常に脳細胞を活性化させ、自信を持って試験に望める体制を作っていくことが大切です。勿論、**宅習であまり勉強しない教科は授業中により集中して受けることは当然です。**なお、誰でも常に脳細胞を100%活性化させることができる方法があります。それは勉強の最初に「天声人語」の一日分を4回音読することです（材料は国語・古典・漢文の教科書でも良い）。試してみるとわかります。

(2) 「基本事項」の再確認をやること

センター試験前に「難問題」だけをやって、基本がおろそかになり、失敗した人はとても多いのです。プロ野球の日本シリーズ前の守備練習は、どの球団でも「基本を徹底すること」に時間をかけます。それは基本をしっかり練習することがつまらないミスを防ぐための必須事項であり、基本技術さえ完璧に練習しておけば、ファインプレーも出やすくなるからです。そのために**大事な試合の前ほど基本事項を徹底させる**のです。勉強も一緒です。難しい問題はできなくても「みんなもできていないから」と納得はできますが、易しい問題でミスすると、立ち直れないくらいのショックを受けます。基本事項（易問題）を土台にしての応用問題（難問題）ですから、応用問題が1問出来るよりも、基本問題10問出来る方が得点は取れます。

(3) 既習事項の総復習をやること

1月19・20日のセンター試験までにやるべきことは新しいことを覚えたり、新しい問題集に取り組んだりすることではなく、**今まで習ってきたことの確認（総復習）が最も効果的に得点を上積みできます。**勿論、その際には、上記の**基本事項の確認が最初であり、その次に細かい事項の再確認や覚え直し**です。細かすぎるところは覚えられる

ところは覚え直し、覚えにくいところは「出題されない」と考えて捨てることも大切です。既習事項をすべて覚えようとすると時間がないので、焦りや不安で出て、勉強が手につかなくなったり、入試に自信を持って臨めなくなる恐れがあります。**センター試験では何を覚えるかよりも「細かい事項や苦手な事項をどれだけ捨てられるか」により得点が決まることのあるのです。**勿論、得意教科・苦手教科を問わず、基本事項は必ず覚えることは当然です。新しく覚えることは覚える事項1つだけですが、**思い出す作業は1つを思い出すと関連のある周辺部の事項まで思い出せることが多いので、単位時間あたりの習得率が、新事項を覚えることよりも4～5倍以上あり、思い出す作業（復習）はやればやるだけ自信となります。**そのためにも、今までの問題（特に対外模擬テスト）のやり直しをやる必要があります。基本問題は必ず解答できるようにすることが弱点補強にもなります。勿論、自分のレベルに合わないような難問題はやり直す必要はありませんし、捨てる覚悟も大切です。入試で新しい問題や知らない問題が出題された時には「しょうがない」と気持ちの切り替えもできやすいのですが、習った事項を忘れていてできないと大きなショックを受けます。

3年4組副担 M・K

週行事予定表（12/15～1/7）

※ 課外がある日 7:25 着席 課外がない日 8:20 着席 土曜講座 8:00 登校 8:20 開始

月	日	曜	行事予定	課外	備考
12	15	土	土曜講座① 南那珂地区高等学校駅伝競走大会	×	朝課外時間割
12	16	日	宮崎東高校スクーリング	×	月 1英 2国化 3物生 4物生 5国化
12	17	月	職員会議 14:00～ ①～④限授業 清掃 12:45～ 終礼 13:00～	×	火 1国 2政生 3化 4数 5政物生
12	18	火		◎	水 1地歴 2地歴 3数 4地歴 5数
12	19	水	学力検討会(1・2年) 宮崎県高文連表彰式	◎	木 1× 2数 3英 4化 5英
12	20	木		◎	金 1× 2英 3地歴 4英 5地歴
12	21	金	終業日 学習相談会 14:00～(小会議室③) 進路内定者集会 16:00～(セミナーハウス)		○印 朝課外のみあり
12	22	土	北予備プレテスト(3年) 合勝うどん 12:30～ 第3回読み聞かせボランティア		◎印 朝夕課外あり
12	23	日	天皇誕生日 北予備プレテスト(3年) 日南駅清掃ボランティア		□印 夕課外のみあり
12	24	月	振替休日		
12	25	火	冬季課外(全学年)		
12	26	水	冬季課外(2・3年) 中学2年対象オープンスクール		
12	27	木	冬季課外(全学年)		
12	28	金	冬季課外(全学年)		
12	29	土	年末休暇		
12	30	日	年末休暇		
12	31	月	年末休暇		
1	1	火	元日		
1	2	水	年始休暇		
1	3	木	年始休暇		
1	4	金			
1	5	土			
1	6	日	宮崎東高校スクーリング		
1	7	月	始業式 服装容儀指導 第5回実力養成考査(1・2年)		



それぞれが自分の進路目標を達成できることを願っています。センター試験までの日数も少なくなってきました。受験票の写真貼り付けなど早めに行っておいて下さい。とにかく年末年始は体調管理をしっかりと！

☆お知らせ☆

冬季特別学習会PTA激励「合勝うどん」について

次の要領で、毎年恒例の3年生激励の催しである「合勝うどん」を行います。勉強に頑張る3年生を美味しいうどんで励まして、子ども達のパワーアップを目指します。遂に高校生活も終盤です。全員の進路決定を願うばかりです。お手すきの方がいらっしゃいましたら、うどん作りの加勢をしてもらえると助かります。

日時：12月22日(土) 炊き出し時間 12:30～13:20

場所：調理室及びセミナーハウス(セミナーハウスで食事)



学習指導委員会
母親委員会
渉外部



