

雄 飛



向陽高校進路便り 第51号
平成30年 11月15日(木)
～進越超信～

23期生センター試験まで
65!

たいへんお待たせいたしました。10月におこなった第2回進路希望調査の結果、今回は1年生です。

堅実な県内国公立志向の一方で、スマホ中毒の生徒も増加中…。みなさんの予想通り?意外?

周りの意向に左右される必要は一切ありませんが、自分の行動を振り返ってみてくださいね。

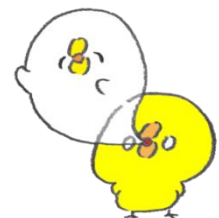
第1回		第2回	
1. 希望進路		1. 希望進路	
県内国公立大学	98	県内国公立大学	93
県外国公立大学	81	県外国公立大学	83
県内私立大学	2	県内私立大学	5
県外私立大学	5	県外私立大学	8
短期大学	0	短期大学	1
専門(専修)学校等	3	専門(専修)学校等	1
就職	0	就職	1
留学	2	留学	1
進学先未定	49	進学先未定	42
進路未定	2	進路未定	4

例年になく、4月調査と10月調査の結果に目立った増減がなく、初志貫徹型の学年なのかと思われる。が、裏を返せば進路学習が進んで居らず、4月段階からあまり思考が深まっていない生徒も居るかもしれない。就職なのか進学なのか未定の、「進路未定」が4人に増えたことも気になる。

第1回		第2回	
休日1日あたりのスマホ使用時間		休日1日あたりのスマホ使用時間	
30分以内	17	30分以内	13
1時間以内	30	1時間以内	24
2～3時間	117	2～3時間	91
3～4時間	43	3～4時間	58
4～5時間	14	4～5時間	28
5時間以上	13	5時間以上	23
ほとんどしない(持ってない)	5	ほとんどしない(持ってない)	2

休日とはいえ、スマホ使用時間3時間以上がじわじわと増えてきているのが気になる。iPhoneは最近、1日の使用時間が出てくるようになりましたが、意識していますか? 情報の授業の夏休みの課題で、スマホとの付き合い方、取り組みましたね? その後、いかがですか?

第1回		第2回	
24. 勉強の悩み		17. 勉強の悩み	
勉強するのに伸びない	2	勉強するのに伸びない	0
授業について行けるか不安	125	授業についていけないという不安	38
基礎学力不足	51	基礎学力不足	39
勉強方法がわからない	12	勉強の方法がわからない	2
家庭学習の不足	5	家庭学習の不足	31
集中力がない	9	集中力がない	40
部活動(お稽古事等)との両立	5	部活動との両立	5
友人との付き合いの両立	1	友人との付き合いの両立	0
体の不調	4	体の不調	0
家庭環境	0	家庭環境	1



勉強の悩みを見ると、入学当初は「授業についていけない不安」だった生徒は3分の1程度に縮小したが、

「家庭学習不足」と答えた生徒が6倍に増加している。

高校の授業に慣れた中で、家庭で自学に取り組む習慣が無い層が、授業内容の理解に支障を来していると考えられる。

「勉強するのに伸びない」という悩みを抱えた生徒が0名、という結果は近年にない。勉強した分の手応えを感じているか。

「集中力がない」が4倍で急増している。何が原因で集中力を保てないのか?を、各自意識する必要がある。



30. 睡眠時間の固定	
できている	114
できていない	80
できていないが努力している	43

31. 平日の就寝時間	
午後10時以前	3
午後11時頃	107
午前0時頃	72
午前1時頃	16
午前2時以降	3
日によってバラバラ	12

就寝時間は午後11時前後と遅すぎず、睡眠時間も固定できている生徒が半数である。素晴らしい！

13. 苦手科目	
英語	91
数学	72
国語	31
地歴公民	6
理科	25

苦手教科が「英語」と答える生徒が3分の1強である。基礎的文法や単語など、地道な努力が問われる科目において、不得意感を持つ生徒が既に出てきていることがわかる。

先輩方が何度も言うが、「まずはDate Base!!」だ。単語が覚えられない!という方、ぜひ例文を音読するという暗記法を試して欲しい。例文を目で読み、音読することで口を動かし発音し、その音を耳で聞き、単語や熟語が文の中でどのような働きをしているのか考える。一度に4つの機能を使うので、頭に残らない訳がない。Check it!

集中力UP!の裏ワザ♥

①心拍数を上げるために運動をする

20秒ダッシュ、階段上り下り、スクワット、きつめのストレッチ。

数十秒から数分間程度の運動をしましょう。短い時間で、しっかり動くことがポイント。ちょっとドキドキして、汗がうっすら出るぐらいの運動をしてみましょう。特に、太ももやふくらはぎなど、下半身を使う運動が効果的です。脚は第二の心臓と言われ、全身に血液を送り出す役割があります。

運動することでアドレナリンが分泌され、身体が活性化していきます。脳と身体はつながっていますから、身体が活性化することで、脳も同じ状態になり、集中力が向上していくのです。

②冷水/温水で手を刺激する

熱いお湯や冷たい水など、身体との温度差の大きいものに触れると、軽い興奮状態になります。お風呂でも、40℃のお湯はのんびりリラックス、42℃を超えると興奮状態になります。身体との温度差の大きい冷水/お湯に、手を浸して刺激してみましょう。ちょっと熱いな、ちょっと冷たいな、と感じるぐらいの温度で、長くても30秒でOKです。

手のツボも程よく刺激されるという側面もあり、集中力アップが期待できます。

③息を止めて酸素を一気に取り込む

脳を働かせるには、脳にしっかり酸素を巡らせることが大切です。深くて長い呼吸によって、しっかりと脳に酸素を送り込んであげましょう。しっかりと酸素を送り込むために、一度息を止めて、一気に深呼吸で新鮮な酸素を取り込む、そんな集中法もあります。

手順は以下です。

1. 目をつむり、大きく深呼吸をして息を吸いきる
2. 吸いきったら息を止める。そのまま10~20秒、少し苦しくなるぐらいまでキープする
3. 息を吐ききって、勢いよく息を吸いこむ

息を止めることで、身体が酸素を求めはじめます。そのタイミングで深い呼吸で酸素を行き渡らせるように呼吸すると、脳内がリフレッシュされることを実感できます。目をつむり、自分自身に集中して、身体の変化を感じてください。心臓の鼓動や、酸素が全身に駆け巡るのを感じられることでしょう。