



並木中等進路だより

NO.1

MAY 10, 2013

後期生

茨城県立並木中等教育学校学習進路部

並木中等学習進路部

昨年度「進路指導部」と言っていた先生たちの係のひとつが、今年度から「学習進路部」という名前に変わりました。後期課程ではもちろん各年次の先生方と連携しながら、みんなの進路実現のためのお手伝いをするのがメインとなります。学習進路部の先生たちの名前を載せておきますので、勉強や進路のことで悩みや質問等があったらどんどん相談して下さい。

[後期課程] 鮎川先生 高橋先生 関先生 飯田仁先生
 早川先生 小松崎良先生 小室先生 槇野先生

[前期課程] 豊崎先生 菊地先生 米田先生 北村先生

進路指導室

1階の生徒ホール近くに「進路指導室」という部屋があります。壁の掲示板に貼ってある進路関係の情報は目にしたことがあっても、中に足を踏み入れた人は、掃除当番の人以外は少ないかもしれません。中にはいったい何があるのか、入っていいのか悪いのか、興味津津だった人もいるのではないのでしょうか。そこでちょっとご紹介しておきましょう。



進路指導室への入り口は、右と左のドアの2つありますが、生徒が利用する場合は通常**右側のドア**から入ります。室内も左と右に仕切られていて、生徒が利用できるのはやはり右半分となります。下の写真が進路指導室内(右側)の様子です。室内にある本棚や整理ケースの中には、各大学の過去問(赤本)や大学案内・情報誌などが置かれており、生徒は**自由に閲覧**できます。もし



借りたいという場合は、**進路室内にいる先生に頼んで貸出簿に記入**すれば2~3日借りることも可能です。

進路室を利用できる時間は

昼休み: 12:45~13:30

放課後: 16:00~18:00

となりますので1度入ってみてください。ただし、室内で赤本等を閲覧しながら勉強している生徒もいるので、**おしゃべりや飲食は厳禁**となります。

右の写真が、本棚に置いてある赤本です。いろんな大学のものが取り揃えてあるので、みなさんが1年後、2年後、3年後に本番の大学入試でいったいどんな問題を解かなくてはいけないのかよくわかると思います。ふつうの本屋でもこれだけ赤本が揃っているところは少ないでしょう。ぜひどんどん利用して自分の進路実現に役立ててください。



効率的な勉強方法 【進路委員コーナー】

今年度から進路委員の生徒にもこの進路だよりの編集を手伝ってもらうことになりました。まず今回は、進路委員長である6年A組の和田瑞季さんが「効率的な勉強方法」について報告してくれます。みなさんも是非参考に！

1 勉強する目標、時間、場所を決める

計画立てて勉強しよう、そう思っても中々上手くいかない人も多いんじゃないでしょうか？そんな人は、具体的な目標を設定することが効果的です。例えば、問題を15問解くと決めます。すると、具体的に目標が決まっているから集中できます。ノルマが終わるまでやめてはいけませんが、逆にはやく終われば、休憩していいというやり方です。ノルマの設定はより具体的なものの方がいいそうです。

2 適度な休憩をとる

集中が切れたのに無理やり勉強しても効率はあがりません。疲れたな一つと思ったら適度な休憩をとりましょう。時間は15分程度が目安。長すぎる休憩は逆効果です。

○スポーツ： 軽いジョギング、ウォーキング、ストレッチなど。運動不足になりがちな受験生は、特に必要かも。個人的には、フラフープを推します！部屋でできるし、ダイエットにも。

○音楽鑑賞： 勉強中に流すならクラシック音楽がオススメ。音量は小さめが◎休憩中なら、自分の好きな音楽を好きな音量で、思いっきり聴いてください。ただし、1~2曲が目安。気がつくとアルバム一周、なんてことのないように！

○おやつ・夜食： チョコレート・・・チョコレートの香りは集中力や記憶力を高めることが脳波や学習実験から実証されています。休憩中のお供にぜひ！

ココア・・・ココアにはポリフェノールたっぷり。豆乳で作ると、より体にも優しい。

スープ、雑炊・・・夜食は太ると心配な人は、野菜の入ったスープや、ご飯の量を少なめにした雑炊がオススメ。小麦粉や高カロリーな夜食は肌荒れの原因にもなるので、避けたいところです。

○仮眠： とるなら10~15分。タイマーなどをセットして、きちんと勉強に戻れるようにしましょう。

勉強は、いつだって辛いし大変なもの。でもその中でも、皆さんなりの楽しみを見出してください。最後に、わたしの好きな歌の歌詞を載せたいと思います。限られた時間を上手く利用しつつ、今しかできない事を楽しんでください。

【明日 くたばるかもしれない だから今すぐ振り絞る】 椎名林檎 / 月に負け犬