

◎受験に備え…（3年生）



面接練習、待機中！

3年生は、1月から本格的に始まる受験に向けて、面接練習や自己PRの作成など、総合や学活の時間に行っています。校長先生との面接を廊下で待っている3年生は、緊張の面持ちで「面接ガイド」を何度も読み込み、練習しています。校長室の前を通る先生に「入室の動きはこれで合っていますか？」など、必死に確認し、練習する様子に、とても微笑ましく感じます。中には、職員室まで返事の声が聞こえる生徒もあり、はきはき答えようとする姿が想像され、頑張っている姿にさらに応援したくなりました。

自己PRカードの作成にあたり、「頑張ってきたこと、ないよ～」など、不安の声がちらほら聞こえました。3年間をじっくり振り返り、自分の誇れる活動や努力を続けた活動を思い出し、書いてみてください。部活動、委員会活動、係活動、行事・・・など、3年間さまざまな活動を行ってきました。大小関係ありません。自分が「大変だったけれど、頑張ったな～」と思う体験を、具体的にアピールしていきましょう。冬休みなどの長期休暇には完成させ、面接練習に生かしていきましょう！！

◎職業講話に向けて（1年生）



1年生のキャリア教育の大きな要である「職業講話」が来年の1月11日（土）に行われます。昨年と同様、1時間目に全体会に、農業のコンサルタントの方を講師にお招きし、職業についてお話していただきます。その後、2、3時間目には分科会に、美容師、お菓子企業の研究者、旅館女将、看護師、ゲームクリエイター、声優、イラストレーター、行政書士の方をお招きし、さらに具体的なお話をききます。



自分がお話を伺う講師の先生方の職業を調べ、どんなお仕事なのか、どういう人が向いているかなど、大まかに調べ、事前に情報を得る活動を行いました。

調べていくうちに、講師の先生方の詳細な情報が分かり、実感がわいたようです。

講師の先生方の生の声をきける良い機会となります。気になったこと、きいてみた

いことをたくさんためて、ぜひ当日たくさん質問をしてください。

冬休みに向けて～効果的な勉強の進め方～

今年も終わりに近づいてきました。3年生は本格的な試験が、早い人で年明けから始まります。そんな3年生にとっても、冬休みは勉強の内容を整理したり理解を深めたりする良い機会でもあります。

しかし、学校がないため、普段よりも勉強する時間を自分で管理することが大切になってきます。

以前のキャリア通信でも紹介した、脳科学を研究する池谷裕二さんの、効果的に勉強を進める方法を紹介したいと思います。

来年の主な受験スケジュール

- ・私立高校【推薦】 1月22日前後が多い
※東京都の場合
- ・都立高校【推薦】 1月26日（日）、27日（月）
- ・私立高校【一般】 2月10日前後が多い
※東京都の場合
- ・都立高校前期【一般】 2月21日（金）



勉強を効果的に進める秘訣。それは「**睡眠**」だそうです。睡眠時間を削って、たくさん勉強しなければ！という考えは、脳科学的には効果がないようです。

語学の勉強をした後、テストを行い、勉強前に比べてどれだけ点数が上がるか、という実験をしました。その中で**最も効果が上がったのは、勉強の後で、いつものように睡眠を取ってもらい、翌朝にもう一度テストを行った時**だったそうです。前日の勉強直後より、さらに成績が上がったことで、睡眠が記憶に影響を与えたことが分かりました。

池谷さんいわく「蓄えた知識を整理整頓して『使える』状態に変えることが、睡眠の役割の一つです。寝ることによって、知識の量が増えるわけではありませんが、**知識の質が変わる**のです。情報として有効に使える形に変換されるために、翌朝のテストのほうが、点数が高くなるという不思議な現象が生じるわけです。」

では、睡眠の効果を最も得られる学習の時間帯はいつだと思いますか。

面談でも「夏休みに、夜型になってしまって戻すのに苦労しました・・・」というお話もありましたが、実は**夜型の勉強が最も効果が得られた**そうです。なぜなら、学習の直後に睡眠するからです。就寝時間の1～2時間前に勉強することが、最も効果があるそうです。

ただし、**夜更かしすることとは違います**ので、計画的にスケジュールを立てられるといいですね！

また朝から勉強する場合は、数分の仮眠をとるのも学習に効果があると言われています。うまくリフレッシュしながら、勉強を頑張ってください。



【参考資料】池谷裕二（2016）『受験脳の作り方 脳科学で考える効率的学習法』新潮社