

# 益高進路便り ~ 自立への道程 ~

令和元年12月24日(火) 島根県立益田高等学校 進路指導部

### ■令和2年度大学入試センター試験まであと25日

最後の大学入試センター試験まで25日となりました。益高生はこれからがマークマラソンや冬季特別補習などを通し、さらに力をつけていく時期です。ここから本番までびっくりするくらい点を伸ばした先輩方もたくさんいます。最後の最後、直前までやり抜きましょう。

これから受験までに確認しておくべきことを書いておきますので確認しておいて下さい。

### ① 受験票・日程の確認

受験票と一緒に配られた「受験上の注意」には目を通しましたか?日程や注意事項・携行品 などについて載っています。学校でも説明しますが、受験はすべて自己責任です。各自で確認 しておいて下さい。

### ② 出願の準備

CT利用私大や高看など出願が早いところもたくさんあります。ネット出願も多くなりましたが、願書の取り寄せなど年内に準備をしておきましょう。写真の手配も必要ですし、調査書もすぐには発行できません(土日、12/28~1/5は発行不可)ので余裕をもって行動しましょう。

#### ③ 健康管理

健康管理は大切な受験対策です。当日に力を発揮するためにも、うがいや手洗いをこまめに 行い、こたつで転た寝などは避けましょう。睡眠時間を削り深夜まで勉強するのもあまり感心 しません。そろそろ朝型の生活リズムに切り替える頃でしょう。

### 4 勉強

あとは勉強ですね。本気で取り組んでいますか?勉強の量(時間ではありません)と勉強の質を高め、より深い学びにつなげていきましょう。 図書館にも置いてあるマンガ「ドラゴン桜」の中で主人公の桜木先生は 『入試のプレッシャーに負けない自信。明確な根拠のある自信。それを得るためにはひたすら勉強するしかない。』と言っていました。残りの25日で何とかなるのではなくて何とかするのです!



### 現役生は最後まで伸びる!伸ばす!!

# ■2学期を振り返って

前回の進路便りにClassiから1・2年生に課題を配信したところ多くの生徒が2学期の振り返りをしてくれていました。前回も書いたとおり、日々の活動を振り返り、そこで得た気づきを記録することで自分のよかった点・悪かった点を客観的に把握すること(メタ認知)ができます。自身の行動を客観的に見つめられるようになると「次に何をすればよいか」が明確になり、自主的に次の行動が取りやすくなるのです。既に記入してくれていたものを紹介します。

O 2学期、部活動やSSH活動・HRやボランティア活動などでよかったこと・達成できたことはどのようなことですか?どうしてうまくいったと思いますか?

関西実習は、すごく自分を成長する機会になったと思っています。益田という自分の住んでいる狭い世界を飛び出して日本の最先端技術を見学できたことはすごく大きなことであったし、実際にたくさんの学びがあったからです。特に、地域巡検の時にはまだまだだった質問をする力がとてもつきました。また、関西実習をきっかけに「生物」という学問分野への興味が湧き始め、今まで進路を考える上で出てきたことのなかった「理学部」という道が自分の中で浮上してきました。そのことは自分の中でかなり大きな衝撃になりました。関西実習で得たものは、能力そのものだけでなく、自分の今後の進路について考えるきっかけもありました。そして、日々の学習の大切さを改めて学ぶこともでき、勉強へのモチベーション向上に繋がりました。

○ 3学期はどのように過ごしたいと考えていますか?

まずは、今できていることは必ず維持したいと思っています。毎日コツコツ勉強することや、掃除をきちんとすることなど、今できていることは3学期でも続けたいです。一方で、まだ自分に足りてない部分もあります。そういった部分は3学期に自分のモノにできるように努力していきたいです。自分に足りていなかった部分は、例えば、マネジメント能力です。課題をきちんと把握し、提出日までの計画を立てる。そして期限を守って提出する。このサイクルがきちんとできていない時があったので3学期では頑張りたいと思います。

# ■2年生 3年生O学期に向けて

2年生の3学期は3年生0学期と言われる時期です。その3年生0学期を迎える前のこの冬休みが重



要であることは言うまでもありません。この冬休みの間に今まで習った内容で苦手な分野はないか、もれはないか確認しておきましょう。冬季特別補習できっかけを掴むこともあるかもしれません。難しい問題にチャレンジすることも大切かもしれませんが、今は足元を固める時期でもあります。この冬休みに各自の課題にしっかり取り組み新年・新学期に向かいましょう。

## ■1年生 文理選択に向けて

1年生は益高に入学して9カ月が過ぎました。早かったという人、長かったという人など様々だと思います。入学時に比べて益高生として成長しましたか?保護者面談を通して、いよいよ文理選択を確定させる時期が来ました。この冬休みは文理選択についてじっくり考えることのできるラストチャンスです。自分自身の未来のことですから、友達がどちらを選んでいるからとか



楽そうだというような視点でなく、自分自身の志望や得意科目との整合性などを考え、自分の意思で 決めましょう。