

★共通テストまで30日

東高生は最後まで伸びる！



己の限界に挑戦せよ

— 冬休みは「最後のチャンス」大事に使おう —

ついに共通テストまで約30日になりました。この30日間でやれることはたくさんあります。最後まであきらめずベストを尽くしましょう。この冬休み期間は全科目のレベルを上げる「最後のチャンス」です。この貴重な残り時間を大事に使い、最後の抵抗を試みましょう。心が折れそうになる日もあるとは思いますが、将来に悔いを残すことのないよう、今できる最大限の努力をしましょう。東高生は必ず最後まで伸びます。ここでやめてはいけません。

特集 共通テスト直前・臨戦態勢突入

学力 × 気力 × 体力 = 自己ベスト

残り時間でやるべきことは、共通テスト当日に、これまで培ってきた実力を100%発揮するための周回準備をすることです。ぜひ、本番で「自己ベスト」を更新し、最高の結果を出してほしいと思います。そのためには、「学力」の向上に加えて、「気力」と「体力」の3つの要素のピークを、試験当日にしっかり合わせられるよう調整することが必要です。

1 全科目のレベルアップで『総合点』を上げる

これまでの授業や課外で行った「テスト形式の演習」をしっかり復習することが最重要です。ポイントを確認しながら、再度解き直して理解を完全なものにしましょう。また、特定の科目に偏ることなく、全科目でレベルアップを図り、総合点を上げることを目指しましょう。

2 「心身の健康管理」に努める

感染症対策の徹底 不要不急の外出は避ける

最大限の力を発揮するには心と体の健康管理がかなり重要です。十分な「睡眠と栄養」を摂りましょう。特に、コロナやインフルエンザ等の感染症予防のため、「手洗い・うがい」、「マスク着用」、「換気」を徹底しましょう。さらに、不要不急の外出は避けるべきです。特に、通学で電車やバスなどの不特定多数の人が集まる公共交通を利用している人は、一層の警戒が必要です。



3 生活リズムを試験時間に合わせる

「昼夜逆転」は絶対にダメ！

共通テストの1時間目の開始時間は9時30分。つまり、授業日の1時間目の時間帯に、頭がフルに働く状態になっていないといけません。ゆえに、冬季休業中は絶対に「昼夜逆転生活」をしてはいけません。元に戻すには、かなりの時間を要します。意識的に、授業日と同様の生活リズムで行動することを強く勧めます。



[共通テスト直前・直後の日程]

1月 4日 (火)・5日 (水)	共通テストプレテスト (河合塾Kパック)
14日 (金)	激励会 (3校時)
15日 (土)	共通テスト 1日目 (社会・国語・英語)
16日 (日)	2日目 (理科・数学)
	(会場: 福島大)
17日 (月)	自己採点日



◎年末年始は1,2年生にも大事な時間

進路について 家族と話そう



年末年始は、家で過ごす時間が長くなります。1, 2年生にとっても大事な時間です。自分で進路に関する情報を収集したり、家族と進路について話し合ったりする時間を設けてほしいと思います。

1 進路に関する情報を自分で集めよう

① 「学部・学科」の学問内容を知る

大学には様々な「学部・学科」があります。それぞれが何を学ぶところなのか、しっかり理解したうえで適切な選択をすべきです。学部・学科の選択は、卒業後の「職業選択」に大きく影響していきます。

② 大学入試のしくみを学ぶ

共通テストをはじめ、大学受験のしくみについてしっかり学んでおきましょう。3年生になる前に、基本的なしくみを理解しておくことは、進学校に通う生徒の常識です。特に、自分の志望大学がどのような「受験科目と配点」で受験を行っているのか、公式WEBサイト等で確認しておきましょう。

2 進路希望や学費について家族と話そう

保護者に自分の考えを伝えるとともに、保護者の意見や要望も聞いておきましょう。また、学費や生活費がどのくらいかかるのか、自分で調べて保護者に伝え、早めに準備をしておいてもらうことも進学には大変重要です。問題を先送りしないで、率直に話し合う時間を取りましょう。

1 学年 『職業観育成講話』

以下のように、「1 学年職業観育成講話」を実施しました。各方面から9名の方をお招きし、それぞれの経験に基づいた職業選択の在り方や職業観についての貴重なお話をうかがうことができました。

- ・日時：11月12日（金）6・7校時
- ・対象：1 学年全員
- ・講師：9名 全体会・分科会

	阿部 義登 様	（郡山市役所 郡山市政策開発部）
	成田 英樹 様	（矢田工業株式会社 専務）
	坂本 拓馬 様	（JICA二本松 海外青年協力隊美術隊員）
	野尻 英恵 様	（福島中央テレビ アナウンサー）
分科会	小松 俊太郎 様	（日本全薬工業株式会社 人事部）
	鈴木 諒 様	（県中児童相談所 心理判定員）
	波田野 咲季 様	（ " 児童福祉司）
	佐川 進一 様	（ヤマハミュージック郡山 指導者）
	渡辺 順 様	（福島民友社 まなぶん事務局長）

【受講者の感想まとめ】

■第1部 全体会 参加者4名によるパネルディスカッションを行いました。

- ・社会に出て、必要なのは「積極性」、「人間関係」、「コミュニケーション能力」、「チームワーク」だと感じた。
- ・高校時代の経験が、今につながっているという内容が多かった。高校時代にやるべきことは「良い人間関係の構築」だと分かった。
- ・「今自分にできることは何か」を常に考え、それを実行できるよう心掛けることが大切だと感じた。
- ・自分のためだけでなく、社会や世界をより良くするために働くということが重要なのだと思った。
- ・働くことは、自分や会社のためだけでなく、もっと規模の大きいところまでつながっていることが分かった。自分の仕事に誇りを持つことがやりがいを感じる一歩だと思った。



■第2部 分科会 小グループに分かれ各講師のお話を聞きました。

- 坂本 拓馬 様（JICA二本松 海外青年協力隊美術隊員）
 - ・「将来やりたい仕事は1つじゃなくていい」という言葉を聞いて感動した。
 - ・自分も発展途上国に行って人の役に立つためにできることを見つけ、一度しかない人生を人のために尽くせる人になりたいと思った。



- 阿部 義登 様（郡山市役所 郡山市政策開発部）
 - ・今、高校生活での勉強や人とのつながりなども将来の仕事に活かされていくことが分かった。
 - ・HP等では分からない業務内容や役職についてのことが分かり、興味がわいた。公務員の具体的なイメージを持てた。求める職員像として、幅広い知識と経験を身につけてほしいとあったので、勉強や部活動を頑張りたい。
- 野尻 英恵 様（福島中央テレビ アナウンサー）
 - ・大変だった時期も今の仕事につながっていて大切な時間だと言っていて、私もそうありたいと感じた。
 - ・「打ち込んだことはその人の「人となり」になる」という言葉を念頭に、私もできることを精一杯しようと思った。
- 成田 英樹 様（矢田工業株式会社 専務）
 - ・自分が知らないだけで自分の周りでは様々な事業が行われており、いろいろな職種の人が互いに支え合って社会が成り立っているのを改めて感じた。
 - ・利益は企業を続けるには重要で、企業とは社会的な存在であり、利益を公正に分配しなければいけないということを知った。
 - ・他国に技術を伝えるような仕事もしているそうで、ロマンがあると感じた。
- 小松 俊太郎 様（日本全薬工業株式会社 人事部）
 - ・今勉強していることが社会に出て、どのように役立っていくのかということが分かって良かった。
 - ・相手に興味を持たせるような資料の作り方や相手を引き込むような話し方をされていて、とても集中して話を聴けた。文章で伝える力、相手の話を聞くかもコミュニケーション能力だと知った。
 - ・人事部というものを初めて知って興味がわいた。
- 鈴木 諒 様（県中児童相談所 心理判定員）
 - 波田野 咲季 様（県中児童相談所 児童福祉司）
 - ・大切なのは話をよく聞き、言葉だけでは読み取れない情報も拾っていくことだと感じた。
 - ・その人の持っている力を引き出すことを大切にすることが分かった。
 - ・「人のためになりたい」という思いだけでは後々辛くなるということを知り、本当にそうなのだと感じた。
- 佐川 進一 様（ヤマハミュージック郡山 フルート・オカリナ指導者）
 - ・仕事をしていくには、感謝の言葉が心の支えややりがいになったりするのだと思った。
 - ・誰かに喜んでもらうために良い演奏をしている等、仕事への思いを聞かせてもらえた。
 - ・何かを極めるには積み重ねが大事で、壁に当たった時は練習を続けることでモチベーションを上げ、諦めないことだとアドバイスをいただいた。
- 渡辺 順 様（福島民友社 まなぶん事務局長）
 - ・文章を日頃から読むのと読まないのでは、大きな差があるのが分かった。
 - ・働く先を選ぶ条件として給料のこともきちんと視野に入れる必要がある。年金の勉強もしなければいけない。そこから人生設計を考えられることが分かった。
 - ・誰かが丹精込めて作成した記事の方が、価値も正確さも高いと再認識できた。

