

真理の翼【73 回生】

兵庫県立神戸高等学校 進路指導部

中間考査が終わり 2 週間が過ぎました。2 年生になって初めての定期考査とはいえ、みなさんが神戸高校に入学してから受けた定期考査は、もう 6 回目です。何度も繰り返してきてでしょうが、定期考査の狙いは学習内容の定着度を測ることです。各教科のテストの結果から、理解できたこととできなかったことを正確に把握し、できなかったところをしっかりと復習し、自分のものにしていかなければなりません。この振り返りの大切さをみなさんは十分理解していることと思いますが、それを迅速に実行しているでしょうか？また、完全に理解するところまで徹底しているでしょうか？それをやり切らずに先へ進めば、また同じ問題で躓くことになります。

新学期が始まって 2 か月ほどの間に、新入生歓迎登山、創立記念式典、文化祭、春季定期戦などの学校行事や、部活動では、総体に向けての考査前後の練習や新 1 年生の指導で、忙しかったのは事実です。また、神高ゼミの探求学習のために放課後活動することもありました。このようにタイトなスケジュールの中では、1 日単位ではなく、少なくとも 1 週間単位で効率の良い学習計画を立てることが必要です。

振り返りの中では、自己分析を通して、試験に対する姿勢、授業に対する姿勢だけでなく、学習以外の時間の生活態度や就寝・起床時間などの生活リズムのチェックと改善も大切になるでしょう。

今日は期末考査 3 週間前の日でもあります。中間考査の反省をもとに、しっかりと計画を立てて期末考査に臨みましょう。

【セロトニンを増やして成績アップ…】

人の体内で特に重要な役割を果たしている 3 大神経伝達物質のひとつのセロトニンは、人の精神面に大きな影響を与え、不足すると精神のバランスが崩れ、キレたり落ち込んだりやる気がおきなかったり眠れなかったりなど、体調不良を引き起こすと言われています。

「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンは、人体中に約 10mg 存在していて、そのうち、90%は消化管に、8%は血小板にあり、残りのわずか 2%が脳内にあります。このわずか 2%の脳内のセロトニンが私たちの気分には大きな影響を与えているのだと考えられています。

大人から子供までセロトニン不足から体調を崩している人が多い現状に対し、セロトニン研究の第一人者である東邦大学名誉教授の有田秀穂先生はその原因を、過度なコンピューター操作、テレビ・スマホ・ゲーム漬けの毎日、運動不足、昼夜逆転の生活リズムなどの不規則な生活だと分析されています。本来、規則正しい生活リズムで、軽い運動や日光浴などで、自然と活性化されるはずのセロトニン神経も、これでは衰える一方だということです。

では、**セロトニンを増やすには**、どのようなことを心がければよいのでしょうか？キーワードは、『**規則的な生活**』（→セロトニン神経は太陽光くらいの明るい光で刺激されるため、日中は明るさに対応して覚醒状態で活動し、夜はしっかりと睡眠時間を確保し休息する。）『**リズム運動**』（→特別な運動が必要なのではなく、「歩行」「咀嚼(そしゃく)」「大きな呼吸」「姿勢を良くする」など日常の動作で刺激する。セロトニン神経は抗重力筋にも分布しているので、姿勢を良くする [=抗重力筋を使う] だけでも分泌される！ごろ寝より、座る！座るより、立つ！)『**適切な食事**』（→「規則正しく」「バランス良く」「良く噛んで」食べる。セロトニン合成を促す食べ物—乳製品・魚[特にまぐろ、さんま、さけ、さば、かつお、しらす干しなど]・肉[特にレバー、豚肉]・大豆・卵・サツマイモ・生姜・にんにく・唐辛子・ごま・バナナ・ナッツ類)などです。

バランスのとれた食事を心がけ、しっかりと睡眠をとり、正しい姿勢で、しっかりと覚醒して活動すれば、幸せ感に満たされ、成績アップも間違いなし(!)です。

〈保護者の方々にも読んでいただきましょう〉

[オープンキャンパス情報]**東京大学**

8/7(水) 法学部・医学部・工学部・理学部・農学部・教養学部・薬学部 10:00～17:00

8/8(木) 法学部・医学部・文学部・理学部・農学部・経済学部・教養学部・教育学部 10:00～17:00

申込みは Web 上です。定員は各日 10,000 名程度。詳細は 7 月上旬に大学 HP に掲載予定。

京都大学

8/8(木) 総合人間学部・文学部・医学部(医学科, 人間健康科学科)・薬学部・農学部 9:00～17:00

8/9(金) 教育学部・法学部・経済学部・理学部・工学部(6 学科) 9:00～17:00

申し込みは Web 上です。

申し込み開始: 6/20(木) 午前 6:30～

対象学部: 文学部・医学部(医学科, 人間健康科学科)・薬学部・農学部

申し込み開始: 6/27(木) 午前 6:30～

対象学部: 教育学部・法学部・経済学部・理学部・工学部(6 学科)

大阪大学

8/6(火) 医学部医学科(吹田)

8/7(水) 歯学部(吹田)・法学部(豊中)

8/8(木) 薬学部(吹田)・文学部(豊中)・理学部(豊中)

8/9(金) 医学部保健学科(吹田)・工学部(吹田)・経済学部(豊中)・基礎工学部(豊中)

8/10(土) 外国語学部(箕面)

申し込みは Web 上です。詳細については HP にて。申し込み開始は 7 月上旬ごろの予定。

神戸大学

8/6(火) 医学部医学科・医学部保健学科(看護学専攻, 作業療法学専攻)・経営学部

8/7(水) 医学部保健学科(検査技術科学専攻, 理学療法学専攻)・海事科学部・法学部・理系女子(海事科学部)

8/8(木) 経済学部・文学部・工学部・国際人間科学部・理系女子(工学部)

8/9(金) 理学部・農学部・理系女子(理学部)

申し込みは Web 上です。7/1(月)午前 6 時より、学部ごとに受付開始。詳細は HP 確認を。

[本校での進路関係行事のお知らせ]

6 月 23 日(日) 三大学(京都・大阪・神戸)説明会 9:30～12:30 ※保護者, 生徒参加可

6 月 29 日(土) 保護者対象大学入試の話(2 年保護者対象: 10:00～11:30)(1 年保護者対象: 13:30～15:00)

7 月 16 日(火) 神戸大学文系学部(文・国際人間科学)入試説明会 14:00～15:30

7 月 17 日(水) 東北大学工学部講義・入試説明会 14:00～15:30

7 月 18 日(木) 岡山大学薬学部講義・入試説明会 14:00～15:30

7 月 19 日(金) 医学部医学科入試説明会(河合塾による) 15:30～17:00

[河合塾での進路関係講話・研究会のお知らせ] 申し込み、詳細は Web にて

6 月 23 日(日)「広がる看護の多様性」(兵庫県立大学×河合塾合同企画) 河合塾神戸三宮校 13:30～16:00

7 月 7 日(日)「未来の医師たちへ。医師になるということ」河合塾大阪校医進館 10:00～15:50

「2019 東大・京大入試分析」 東大→河合塾大阪校 9/29(日) 京大→大阪校 9/1(日), 京都校 8/17(土)