

真理の翼【74 回生】

兵庫県立神戸高等学校 進路指導部

例年よりも短い夏休みがあつという間に終わり、今日で 4 日目となりました。厳しい残暑が続く中、昨日から午前中だけとはいえ授業が始まりました。体調と授業に臨む姿勢はどうか？まだ万全な状態ではない人も少なくないかと思いますが、明日を乗り切り、来週からの普通授業の時間割に心も体もベストな状態で臨めるようしっかり準備してください。

今年はコロナの影響で 1 学期は定期考査が 1 度しかありませんでしたが、いかがでしたか？ 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。何度も繰り返し言われてきたでしょうが、定期考査の狙いは学習内容の定着度を測ることで、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のでしょうか？また、完全に理解するところまで徹底しているのでしょうか？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。

今年は、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が中止になり、また長期に在宅での学習を余儀なくされたりとで、なかなか自身の勉強のスタイルを維持したり、確立するのが難しかったと思います。しかし、このような状況に置かれても、学習計画を立てることは非常に大切です。まずは次の中間考査に向けて計画を立ててみてください。できれば 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てみましょう。中間考査までおよそ 7 週間前！ 7 つ分の学習計画をたてることができます。学習以外の時間では、自身の生活態度や就寝・起床時間などの生活リズムを見つめなおし、改善点があればそれを改善し、ぜひ中間考査でその成果を確かめてみてください。

[学力・運動能力を伸ばす睡眠法]

みなさんは毎日睡眠を何時間とっていますか？深夜 12 時を過ぎても起きていませんか？日本は、アメリカ、中国の先進国と比較しても、就寝時刻が最も遅く、40 年前と比べて睡眠時間は 1 時間も短くなったといわれています。睡眠時間を減らして勉強に取り組んでいる人も中にはいるかもしれませんが、記憶の整理は寝ている間に行われています。よって、実は夜遅くに寝ている人の方が成績が悪いという結果も出ています。夜遅くまで勉強するのであれば、いつもより少し早めに寝て、少し朝早く起きて勉強をした方が学力がのびるというわけです。また運動能力に関しても、アメリカのバスケットボールチームが、睡眠時間を選手に増やすようにさせたことによって、スピードや 3 ポイントの成功率が上がったという報告をしています。

徹夜勉強は役に立ちません！実は学力につながらない徹夜の勉強

脳の働きや身体機能は、睡眠と深い関わりがあります。適切な睡眠時間を確保しないと、脳も身体も 100% の力を発揮できません。目や耳から入ってきた新しい情報は、一旦脳の「海馬（かいば）」という部分に蓄積され、眠っている間に大脳皮質に書き込まれます。海馬は一時的な情報処理を担当し、その情報はどんどん消えていくので、きちんと眠らないと「記憶」にはなりません。試験前に徹夜して、大量の英単語や元素記号を暗記しても、本当の学力を問われる試験ではあまり役に立

〈保護者の方々にも読んでいただきましょう〉

たないのです。

規則正しい睡眠が、成績アップにつながる

日本の高校生は、世界一睡眠時間が短いと言われており、あるアンケートの集計では、高校生の約 7 割が、授業中にボーッとしていることが多いと回答したそうです。その状態で、授業内容が頭に入るはずがありません。「私は『寝だめ』をするから大丈夫」と考えているかもしれませんが、睡眠が長すぎると、逆に体がだるくなったり脳の働きが低下したりします。高校生なら、毎日 7 時間ほどの睡眠時間が必要なので、毎晩きちんと寝て、日中はしっかり目を覚ましておくことが、授業や家庭学習で覚えたことを脳に記録する最善の方法なのです。

寝る直前のスマホが「睡眠の質」を悪くする！

睡眠不足が続くと脳の「前頭連合野（ぜんとうれんごうや）」の機能が低下し、集中力や注意力、記憶力などがダウンします。計画を立てたり判断したりする能力、ひらめきや感情をコントロールする力も落ちてきますから、勉強だけでなく日常生活に支障が出ることも少なくありません。うつ症状や不安障害などにつながる恐れもあります。

また、いくら 7 時間の睡眠時間を確保しても、寝る直前までスマホでメッセージを送受信したり、ゲームに熱中したりすると、寝付きが悪くなったり、夜中に何度も目を覚ますような「質の悪い睡眠」になってしまいます。睡眠は時間だけではなく、その「質」も大切なのです。

オープンキャンパス情報

夏休みがあげましたが、まだオンラインでのオープンキャンパスを開催する大学がありますので、いくつか紹介します。申し込み締め切り間近のものもあるので、興味がある人は早急に申し込みください。また紹介していない大学で進学を考えている大学は、必ず定期的にホームページを閲覧するようにしてください。

北海道大学 9月20日(日)予定 内容等詳細については、決定次第ホームページに

東北大学 「オンラインオープンキャンパス」として随時情報更新

東京大学

9/21(月)・9/22(火) 10:00～17:00 ライブ配信やオンライン質問会等を中心に実施

内容：大学説明会、学部説明会（法・工・文・理・農・経・養・薬）等

【参加登録期間】2020年8月31日（月）17:00～9月22日（火・祝）

【事前申込が必要な企画への申込期間】2020年9月7日（月）17:00～9月11日（金）

全体の定員はなし。ただし、企画ごとに定員があるものもあり、一部企画については参加登録とは別に申込みが必要となります。

神戸大学

8/29(土) 文学部 *事前申込期間は、8/27(金)24:00 までです！

9/19(土)・9/20(日) 工学部

大学入学共通テスト トライアル

「大学共通テスト トライアル」とは河合塾が作成したオリジナル問題(英語リーディング、英語リスニング、数学、国語)を自宅で受験し、今後の対策法まで知ることができる、高2生・高1生のためのイベントで、去年は約63,000人が申し込みをしています。参加費はすべて無料なので、新入試を先取り体験し、対策法を学びたい人はぜひ申し込んでみましょう！河合塾・河合塾マナビスのホームページから申し込むことができます。

日程：10/25(日) 自宅受験

受付締め切り：10/16(金) 15時

〈保護者の方々にも読んでいただきましょう〉