

📎 2学期末考査・評価

12月7日（金）期末考査が終わり、皆さんはこれから通知表を受け取るでしょう。時々、「頑張ったつもりだったのに、なぜこの成績？」という疑問の声が聞こえてきます。この疑問の答えは、＜通知表は「他者評価」だから。＞ だと思います。そして、酷なことに、社会の中では、受験合否、勤務評価、商談、昇進などもこの「他者評価」によって決められてしまいます。つまり、他者に頑張っているなあと認めてもらうことは、多くの得を得ることですが、人は簡単には他者に認めてもらえません。そのため、すぐに努力を諦めてしまう人も多くいます。しかし、「一時の努力」だけで諦めたら、いつまでたっても評価されません。「**努力の継続**」が他者からの評価を変えます。これは、昭和、平成、令和と時代が変わっても、変化しない事実のような気がします。今回の評価を真摯に受け止めて、3学期の「**努力の継続**」に繋げてみてください。

📎 第13回総合学科教育活動成果発表会 実施

12月13日（土）、水道橋の教職員研修センターにて、都立の総合高校全10校の代表者が集まり、成果発表会が実施されました。この発表会のPRポスターの優秀賞に本校の2年I・Mさんが選ばれ、表彰されました。キャリア室前の廊下などにも掲示されているので、是非見てみてください。そして、本校からは、3年M・Mさんが課題研究の「**現代日本の若者におけるアニミズム的価値観**」をテーマに11分のプレゼンテーションを行いました。調査・研究・分析が細かく実施されていて、本校の代表に相応しい内容でした。また、12月26日（金）には、全都立高校が参加するTIPSフォーラムという探究学習のイベントがあり、3年S・Gさんが本校を代表して、「**高校生の健康習慣改革**」をテーマにプレゼンテーションを行います。この2名のように、課題研究は真剣に取り組むと、新たな価値観を見出せるようなアカデミックな論文が仕上がり、自分の進路を切り開くものになります。1・2年次生の皆さん、次は君たちの番だ！



優秀賞 ポスター



本校発表の様子

☞ 校内課題研究発表会

12月23日(火)、課題研究発表会があります。2年次の3学期のテーマ決めから始まった課題研究の集大成とともに本校**キャリア教育の集大成**でもあります。4000字以上の自分の論文を何も知らない相手に約4分間のプレゼンテーションで伝えることは決して簡単ではありません。しかし、こういった発表の機会は、大学・専門学校進学、就職してからもきっとあります。間違いを恐れずに積極的に自信を持って取り組んでください。「話し方の工夫」や「視覚資料の工夫」を含めた「**伝える力**」を意識してみましょう。1・2年次生は来年・再来年自分たちがこれをやるということをイメージし、3年次生がどんな話し方や視覚資料の工夫をしているのかを意識しながら発表を聞いてください。

さて、スピーチと言えば、先日元メジャーリーガーのイチロー氏がアメリカ野球殿堂入り式典でスピーチを行い、それが賞賛され、日本でも話題を集めました。後に、イチロー氏は、スピーチについて、次のように述べています。「最低限しなければならないことは、自分の言葉で話すこと。カッコいい言葉でも、キレイな言葉でなくていいけれど、自分の中から生まれる言葉を僕は大事にしています」、「抑揚なしで感情込めずにダラダラしゃべられても退屈なだけ、とにかく元気にハキハキというよりも、抑揚があった方がいい。心に響く、しみる感じというものはそれがないと無理だろうね」(オリックスグループ公式 Instagram アカウト「SMILE ON」(@orix_smile_on)「Bar51」)

このように、本に書いてあることやインターネットにあること、調べたことをただ伝えるだけでなく、イチロー氏のように「**自分の言葉で話す**」や「**抑揚**」をつけることを参考にしてみてください。

☞ 冬休みの勉強

受験生は、「追い込み勉強」をする時期になりました。しかし、同時に「体調管理」が大切な時期にもなります。特に「睡眠時間を削る」ことは、一番NGです。睡眠には、疲労回復と**記憶の固定**という働きがあります。日中覚えたことも睡眠が不足すると、記憶に定着することが悪化するという科学的根拠もあります。また、「自分が本番に強い・弱い」を議論している人も時々見かけます。しかし、本番に強い人は、「**本番を見据えた練習をたくさんしている人**」です。後天的に鍛えられる力です。睡眠時間を確保し、生活習慣を崩さずに、「受験当日の試験時間」に最大限の力を発揮できるように練習してください。その積み重ねが受験当日の「**落ち着き**」に繋がるはずです。また、1・2年次生は次のステップを見据えて、学習習慣を変える時期になりました。

「**長時間勉強法**」と「**ポモドーロテクニック**」という言葉聞いたことはありますか？「長時間勉強法」は腰を据えて、2、3時間勉強をするスタイルです。デメリットは、集中が切れた瞬間に、気づくとスマホをいじってしまうことです。それに対して、「ポモドーロテクニック」は25分勉強して5分休憩するサイクルを繰り返すスタイルです。デメリットは、思った以上にトータル休憩時間が増えてしまうことです。このように、どちらもデメリットはありますが、時間がなかなか取れない忙しい平日は、「ポモドーロテクニック」、まとまった時間が取れる休日や長期休業中は、「長時間勉強法」が効果的だと言われています。冬休み、その日のスケジュールに合わせて、この2つの勉強法を使い分けてみてください。メリハリのある勉強習慣が身につくかもしれません。