

3月下旬に入り春はもうすぐそこに迫っています。寒暖の差がある毎日ですが、学校近くの飛鳥山公園でも、桜の花びらが少しずつ開花し始めました。

年度末、1年間を締めくくりとなるまとめの時期になります。これまでの振り返りをしっかり行い、新2年・新3年に進級した際に、よいスタートを切れるようにしましょう。

1年の振り返りについて

Q1 学習習慣は定着していますか。

今年度、1・2年生とも到達度テストを2回実施しました。その際、学習習慣アンケートでは、年次ごとの平日と休日の平均学習時間は以下のような結果になりました。

令和7年度	1年生5月	1年生1月	2年生5月	2年生1月
平日の平均学習時間	52分	23分	41分	32分
休日の平均学習時間	1時間5分	31分	45分	38分

1・2年次ともに共通して言えることは、学習時間に非常に大きな個人差が出ました。また、全体での平均学習時間では、上の図からもわかるように1・2年次、平日と休日ともに、5月よりも1月の方が減少しました。本校では、大学・専門学校志望者といった上級学校進学志望が大部分ですが、これは少ないかと思われます。上級学校には行きたいけど勉強は苦手だから、推薦入試で、などと考えている人も中にはいませんか。確かに、推薦入試は小論文や面接などの人物の評価を対象とするものが多いですが、仮に合格できても、進学後、基礎力を身につけていないと大変になるのは自分です。大学・専門学校・就職等のどの志望でも、社会にでても基礎学力は必要になりますので、日頃から勉強を継続し習慣づけることで、学力の定着を心掛けましょう。

効果的な学習習慣・生活習慣をつくるためには

勉強するべきだとわかっているけど、つい後回しにしがちな人も多いはず。こうした行動パターンは改めるべきですが、仮にもし勉強をストレスと捉えてしまうと、せっかく勉強してもストレスは脳の短期記憶や集中力などの機能に悪影響を及ぼすとの研究結果もあります。

そこで、普段行っている歯磨きなどと同じように習慣化すれば、学力は上がるとともに面倒だな、苦だと感じなくなることもなくなるのではないのでしょうか。自分に合う勉強法、勉強が楽しくなる方法を工夫して見つけましょう。

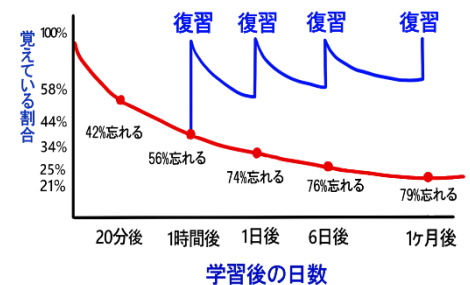
(例) 環境づくりの徹底 例：この時間はこの教科書を行う（電車では英単語を勉強する）、勉強中スマホは見ない。/まとめノートを作る/文房具の工夫（色ペンでメリハリをつける）/1日の目標は、多いノルマにしない。終わったら軽くご褒美を（例10ページ解いたら好きなお菓子を1つ食べれる）/得意な教科書を取り入れ集中力を高める/ポモドーロ・テクニック「25分集中して5分休憩する」というサイクルを繰り返す時間管理術。時間を短く区切ることで、集中力の質を高め、疲労を溜めずに作業を進めることができる/すきま時間を有効活用する。

短時間・集中・繰り返しの勉強で効率アップを

右図はエビングハウスの忘却曲線といい、学習による反復と記憶の定着の関係を表したものです。これによると、一般的に、学習したことを1か月放っておくと、79%内容を忘れることとなります。また、脳の記憶には、「短期記憶」と「長期記憶」があります。

脳において記憶を司る「海馬（かいば）」という部位に、

日々学習した情報は一度短期記憶としてファイリングされ、整理されると、大脳新皮質に長期記憶として蓄積されます。このことを考慮すると、学習は、内容を勉強した後、何度か間隔を広げながら、復習する「分散学習」が効果的です。短時間でも繰り返し継続することで長期記憶に繋げよう



Q2 学習内容の到達度（習熟度）はどのくらいか？

学習内容の見直しを。弱点を克服しよう。～その1 教科書の活用～

3月に行われる教科書販売日。新しい教科書を手にするとき、わくわくして嬉しいものです。ところで、年度末にロッカーの整理をする際、教科書を簡単に捨ててしまう人が過去にいました。皆さんは、そのようなことのないようにしてください。年次をまたいで使用する教科書もあります。また、高校の教科書の内容から、基本的な事項として入試問題に出されることもあります。愛着のある、今年度使用した教科書を活用して、この1年の復習を行うことをお勧めします。

～その2 模試の活用～

キャリア通信2月号でも触れられていましたが、今年度リクルートの到達度テストとベネッセ模試を学校で実施しました。その中で、気を付けなければいけないことは、生年月日、名前、科目選択間違い等のマークミスや記入漏れが多くみられ、解答する以前のところで記入漏れや誤りがあるまま提出されていた点です。誰でも誤りはあるものの、科目選択や名前など重要なところの記入漏れは採点されない可能性も出てきますので、大事なところは何度か「確認をする習慣」をつけて、記入漏れを防いでいきましょう。また、答案についても殴り書きで名前が書かれ、ほとんど空白の解答が若干名に見られました。模試への姿勢が消極的なのか、準備不足なのかはわかりかねますが、今一度模試を受ける意義（①学力の把握、②入試の本番の模擬練習など）を考えてみてください。模試を大切にして、準備→受験→復習（解き直し）することで、自身の可能性を広げてほしいと思います。

Q3 進路に向けた目標・計画・準備が進んでいますか。

今考えている希望進路について、より具体化させて計画等を進めていきましょう。その際、Plan（計画）Do（実行）Check（評価）Action（改善）も見直してみましょう。

① **オープンキャンパスは春休みから開始しています。**夏休みになると、多くの生徒が参加し、見学や相談の時間が限られる場合もあります。春休みのオープンキャンパスに参加することで、やる気をアピールでき、志望校選びがよりスムーズにいくかもしれません。

② **3月進路に関する行事の実施**

3月19日（木）3年次と語る会

13期の卒業生が自身の進路活動についての体験談を語ってくれました。大学（一般入試、総合型選抜、指定校推薦）、専門学校、就職、それぞれの志望理由、良かったこと、苦労したこと、注意点、アドバイス等1時間を使って貴重な話をたくさんありました。（右の写真）

1年後、または2年後は皆さんの番です。将来を予測し、逆算して今できることを行っていきましょう。

3月23日（月）進路ガイダンス

多くの学校の方、大学生等にお越しいただき、学習内容や学校の様子、取得できる資格や卒業後の進路、春休みの過ごし方についてご説明いただきました。希望の分野について多くの情報を集めるチャンスを得ることができました。



③ **【予告】新年度4月 ベネッセスタディーサポートを実施**

4月にベネッセスタディーサポートを実施します。その事前課題（春休みの課題）として『スタディーサポート活用Book』が配布されます。活用Bookはスタディーサポートの事前予習ワークとして、また基礎学力到達度テスト対策として十分活用できます。春休み中に苦手科目を克服できるよう、計画的に準備を進めてください。

《今月卒業した13期生の進路実績（3月20日現在）》

本校は今年も年内入試（総合型・推薦）で進学する生徒が多い結果となりました。詳細は次年度発表になります。

	大学	短大	専門学校	就職	その他	計
進路決定者数	107	2	64	11	12	196

他にまだ一般入試の補欠や結果待ちなどが数名おり、数値より除いています。

その他

《全国私立大学入試結果動向（駿台予備校資料より）》



《共通テスト動向（駿台予備校資料により）》

