

# 進路通信「15の春」

第3号

令和5年12月22日発行【進路担当:本田 雅樹】



2023年も残り数日となりました。今年1年をふりかえって、いかかでしたか。

さて、3学期は「第4回学力テスト」と「3学期期末テスト」とテストが続き、まとめの学期にもなります。以前も紹介しました、10月3日付の北海道新聞朝刊「まなびのひろば-ぐんぐん-」の記事に、『「**インプット(知識を取り込む)**」と「**アウトプット(問題を解く)**」、**バランスを意識することが大切**』であり、復習する際は、「**教科書の見直し**」や「**模試(学力テスト)の問題を解き直す**」ことがカギを握ると書いてありました。

特に、「**答えが『分かった』と『解ける』は違う。その答えになるのか理解できるまで、何度でも解き直す**」ことが大切だそうです。反復学習が大切ということですね。【詳しくは「進路通信 第2号」をご覧ください。】

しかし、勉強や宿題をしなければならないとはわかっているけど…ゲームやテレビなど、あれこれ気になって「やる気スイッチ」が入らない！ってこと、ありませんか？

そこで、もう1つ、新聞記事を紹介します。10月17日付の北海道新聞朝刊「まなびのひろば-ぐんぐん-」に、『**25分刻みで勉強 効率良く**』という特集記事がありました。イタリア人起業家フランチェスコ・シリロ氏が仕事を効率的にこなすために考案した時間管理術「**ポモドーロ法**」が紹介されていました。

『**「25分間勉強+5分間休憩=1ポモドーロ」×4**を1日に数セット行えばよい』  
これを行う際に、時間を計る「**タイマー**」と主な「**4つのルール**」があるそうです。

- ① 最初のポモドーロを始めたら、25分間終わる前に勉強を止めてはいけません。
- ② どんなに集中していても、25分間たったなら勉強を止める。(次も集中するために脳を休ませる。)
- ③ 勉強中に気になることが浮かんだら、紙にメモをして勉強に戻る。勉強を中断してはいけません。
- ④ 25分間以内に課題が終わりそうな場合は、別の勉強を追加して時間を埋める。

これを実践する上で、**最初にスケジュールを決めておくこと**が大切だそうです。学校でも定期テスト前など、毎回計画を立てますが、とても大切なことだそうです。【詳しくは裏面に載せた新聞記事をご覧ください。】

また、入試本番は、朝から始まります。時には、「リラックスする時間」も必要ではありますが、**規則正しい生活を冬休み中も心がけましょう。**



「進路通信 第1号」でもお伝えしましたが、公立高校は「自己推薦」(受検者が自己推薦書を書く)ですが、私立高校の「推薦入試」については、現在のところ、これまで通り「中学校長推薦」となります。その条件として「**①進学を希望する高等学校の推薦基準を満たしていること**」**②校内の推薦基準を満たしていること**」となります。本年度の上ノ国中学校の推薦基準は下記の通りです。参考までにご覧ください。

## 校内推薦基準

- ① 生徒会活動や部活動などで顕著な活動が見られ、他生徒の模範となっていること。
- ② 保護者と本人の同意のもとに意志決定されていること。
- ③ 高専・私立高等学校の定める推薦基準に達していること。
- ④ 志望する動機及び理由が明確であり、合格内定したときは必ず入学すること。
- ⑤ 入学後は高等学校の規則に従い、3年間継続して努力する意志をもつこと。
- ⑥ 健全な学校生活を送ることが期待できること。

### 【留意事項】

・学習・行動・生活について以下の点を満たすこと。

- (1) 学習態度が良好であること。(授業態度・提出物・意欲)
- (2) 入部者は、部活動に積極的に取り組んでいること。
- (3) 学級活動等に責任をもって取り組んでいること。(係活動・当番活動・奉仕活動)
- (4) 身だしなみが整っていること(服装・頭髪)
- (5) 時間や約束事・集団マナーを守れること。
- (6) 校外生活が健全なこと。

