

# 進路だより

いわき光洋高校  
進路指導部  
27. 12. 22  
第3号

## 目標達成のためのセルフマネジメント

2学期に行われた進路講演会では、講師の奥村氏より多くのアドバイスをいただきました。2学期期末考査も終わった今、改めて進路講演会の内容を振り返り、これからの過ごし方について考えてもらいたいと思います。

### 「目標をもって行動しているか」

勉強にしても、部活動にしても、何も考えないでやらされているだけでは意味がありません。その課題を行う目的を考え、それを自身の目標達成にどう活かしていくかを考えることが大切です。また、ただ課されている課題を行うだけでなく、自分自身で何をすべきかを考え行動することが大切です。

### 「どのような目標を立てるか」

目標を立てるときに大切なのは、設定するレベルです。あまり簡単過ぎても、高すぎてもいけません。がんばったら手が届くレベルを設定しましょう。その目標をクリアすることを考えるのが次のステップになります。どうしたら目標を達成することができるか。目標をクリアすることを考え行動するのが練習・学習の基本です。

### 「継続は力なり」

よく聞く言葉ですが、簡単なことでも続けることは難しいものです。一流と呼ばれる人達は皆、やろうと思ったことをやり続ける行動習慣を身につけています。やったりやらなかったりやしない習慣をつけていってほしいです。まずは、この冬休みに“これをやる”と決めたことをやりきる経験をしましょう。逆に悪しき習慣（朝寝坊やスマホゲーム依存など）を“これはやらない”と決め徹底することも必要です。どんな些細なことでも、自分で決めたことをやりきる体験をすることは、自信となるはずで。

### 「強い体をつくる」

努力するためには、努力するための基礎体力が必要です。体幹トレーニングをはじめとした基礎トレーニングをしっかり行い、強い体をつくるのがよい練習を行うことにつながります。学習面も同じで、各教科の基礎となる内容を疎かにしてはいけません。また、長時間集中して学習する経験を通して脳力を向上させることが可能です。

### 「後退することも成長、壁にぶつかることも成長」

良い結果が出たから成長するわけではありません。むしろうまくいかなかったことや失敗から学ぶことの方が多いものです。失敗を恐れず前向きに挑戦する気持ちを持ちましょう。

### 「運をつかむために」

“あたりまえのことをあたりまえにすると運が入ってくる。いい人間になれば運が入っている。”奥村先生の言葉には、目標に向かって真摯に取り組んでいけば必ず道は開けるというメッセージが込められています。時間は刻一刻と過ぎていきます。まず一步踏み出しましょう！

## 学習時間量調査から

先日、第2回の学習時間量調査が行われました。一日あたりの平均学習時間は1年次4.02時間、2年次3.85時間、3年次4.06時間でした。低学習時間の割合が減り、平均値が上がりました。さらに向上させてほしいと思います。

	～1.0	～2.0	～3.0	～4.0	～5.0	～6.0	6.0～
15生	5	16	36	38	41	34	20
14生	2	16	49	75	40	38	20
13生	7	23	44	43	51	34	30

表：一日当たりの平均学習時間

【集計期間 11/24～12/4】

## センター試験に向けて

平成28年1月16・17日に大学入試センター試験が行われます。いわき光洋高校からは173名が受験する予定です。

3年生はあと1カ月を切り、あせる気持ちもあるかもしれませんが。現役生は1日でも点数が伸びます。一つ一つ弱点をつぶしていき、全範囲を効率良く復習しながら得点率を上げていって下さい。また、マーク式の予想問題を行う機会が多くなってくると思います。本番さながらの気持ちで時間配分も考え取り組むこと、間違った問題だけでなく、正解した問題も含めて入念に復習することを意識して下さい。

1・2年生にとってはまだ先の話ですが、ほとんどの大学が利用している重要な試験です。試験方法、科目選択方法、大学が課している科目など、これを機会に情報を集めて下さい。また、英語など、すでに解くことができる科目もあり、どのような力が必要なのか考える良い機会にもなります。公表された問題にぜひ挑戦してみてください。