

進路だより

いわき光洋高校
進路指導部
28.3.29
第4号

時を輝かせよう！

◆充実時程錯覚とは

みなさんは『充実時程錯覚』という現象を知っていますか？

同じ時間の映像を見ても、多くの出来事が起こった画像の方が、出来事の少ない画像より長く感じるという現象です。日々の変化がなく、新たな体験がないと一年を短く感じ、幼少期の頃のように初めてのことばかりの毎日を経過すると一年が長く感じる現象です。

充実時程錯覚の現象から言えることは、人間にとって時間というのは平等に流れているものではなく、人によって感じ方が全く異なるものだということです。ここに、高校生活だけでなく、人生を充実させる鍵があります。

◆学習時間を輝かせる

日々の学校の授業や放課後の学習はみなさんにとって高校生活の中心です。学習に費やす時間を充実させることができれば学力向上・進路実現につながるだけでなく、高校生活そのものの充実につながります。

授業時間を充実させる秘訣は、まず先生の話を集中して聞くこと。そして、自分の頭で考え、理解を深めることです。音読より黙読が圧倒的に速いことからわかるように、人は集中して考えたり思いをめぐらすことで短い時間に多くの事を考えることができます。これまで授業を受け身的に受けていた人は、授業への取り組み方を変えれば、学力は大きく向上するはずです。

放課後の学習時間充実の方法については、進路だより第2号で詳しく紹介しています。

課題に取り組むときは、「やらなければならない」ではなく、「課題を材料に実力をつけよう」というスタンスで取り組みましょう。答えを写すなど論外です。ただ写す時間が勿体ないです。また、脳が活発にはたらいた状態で学習ができなければ、時間は無駄に過ぎてしまいます。夕食後に眠くなり勉強に集中できないという人は、早く就寝してしまい、朝起きて学習するというのも良いと思います。自分なりに集中できる環境を考えましょう。

◆部活動時間を輝かせる

新3年生はいよいよ部活動の集大成とも言える時を迎えようとしています。新2年生も新入生が入部し忙しくなり、ますます練習の質の向上が求められる時期になります。

充実した練習を行うポイントは、まず栄養や睡眠をしっかりと心身のコンディションを整えることです。その上で、一つ一つの練習に全力で集中すること、技術向上のために思考錯誤することも大切です。つまり、大切なのは『思い』です。部活動への情熱が練習の充実につながるのです。『練習は試合のように』という言葉にも練習での心構えの大切さが込められています。悔いのない練習をすることができれば、清々しい気持ちで試合に臨めます。

◆時を輝かせる

終業式の進路指導主事のお話の中で、進路指導室を利用して将来のことを積極的に考えてほしいという言葉がありました。

将来のことを考えることは簡単なことではありません。人生を左右する重要なテーマであるからこそ、考えることを敬遠してしまう人もいます。でもそれでは後で絶対後悔します。苦しくても、真剣に自分と向き合って考え抜いて下さい。

最近あつという間に時間が過ぎているなあと感じている人、何となく日々を過ごしていませんか？今号の進路だよりをきっかけにして、充実した時間を過ごせるようになって下さい。

平成27年度卒業生（13生）合格状況

国立大学	4	看護学校	20
公立大学	10	専修学校	34
私立大学	176	就職公務員	6
短期大学	25	就職一般	10

平成27年度卒業生の合格状況は表の通りです（のべ人数）。

国公立大学では多くの先輩が高倍率の推薦入試に挑み、合格しています。私立大学では明治大学、法政大学、学習院大学など、多くの難関大学合格者が出ました。推薦入試から一般入試まで何度も受験して第一志望の合格を勝ち取った先輩もいます。

詳細については後日紹介します。