

I. 熱いメッセージ(約束って守るのが難しい?)

想像してください? どちらの約束の方が守れるでしょうか?

A: 初デートに行くために相手と駅で待ち合わせ!

B: 定期試験1ヶ月前からのテスト勉強!

さあどっち……、

Aを選んだ率が98%くらいかな(笑)。ではAとBの違いは何でしょうか?

Aは友達や他人との約束。Bは**自分自身との約束**。人は自分との約束はいとも簡単に破ってしまいます。私も数えきれないくらい自分との約束を破ってきました。読もうと思って買っただけの本が約10冊……、ジムに行っても1か月で退会……、高校時代も勉強計画を立てるのだけは得意でした……。

でもなぜか続かない……、なぜだ? 皆さんもそんなことはありませんか?

そうはいつでも私も人生43年! 自分自身との約束を守り、続いたこともありました。高校時代は剣道部に所属していて毎日、家で素振り1回……、そう1回だけ。他には教員採用試験の勉強を1年半、毎日50分。(正月と病気は除く)

ではなぜ続いたか?

家での素振りは、何が何でもインターハイ(全国大会)に出たかった。教員採用試験は人生を変えにいった。自分自身との約束を守るポイントは、**強い決意と具体的な小さな行動目標!**

家での素振り1回ならできらるだろうと思い、自分と約束し引退まで続けましたね。まあインハイは無理でしたが……。

皆さんは、卒業後どうしたいですか? そのために何をしますか? なかなか自分自身との約束が守れない君へ少しでも参考になれば幸いです。

II. 進路実現は学習時間の確保(現実とめざす指標)

吹田東49期生の今回の平日における平均学習時間は39分。高校生活も1年が経過し忙しい毎日を過ごしていることでしょう。しかし全体的には学習時間がうまく確保できていない印象を受けます。参考値として国公立合格者(GTZ—A レベル)を載せておきます。ここからは、この学習時間を増やすことができるか、また集中して学習できるかが進路実現に向けて大切になってきます。一度習慣化すれば、その後も持続していきます。また、49期生の平均より下回っている人は、要注意です。今回を良い機会として強い決意と小さな行動目標を立ててください。

		1年1回	1年2回	2年1回	2年2回	3年1回
平日	49期生	1時間12分	49分	39分		
	国公立合格者	1時間28分	1時間26分	1時間36分	1時間45分	2時間10分
休日	49期生	2時間	1時間12分	1時間1分		
	国公立合格者	2時間36分	2時間28分	2時間51分	3時間5分	3時間46分

スタディーサポート 個人診断レポートの見方

(1) 「学力・学習結果」のGTZ(学習到達ゾーン)

GTZということばはベネッセが設定している指標で、S1からD3まで15段階あり、S1が最も高く、D3が最も低いゾーンになります。また、GTZには2種類あり、「学力のGTZ」と「学習習慣のGTZ」があります。

- S…難関大学合格レベル
- A…国公立大学・中堅私立大合格レベル
- B…国公立大・中堅私立大挑戦レベル
- C…4年制大学挑戦レベル
- D…短大・専門学校挑戦レベル

(2) 自分のGTZ(学力)を確認しよう。

以下のような表が個人レポートの裏表紙にあります。確認しましょう！

GTZ (学力)	学力リサーチ正解率				進研模 試偏差 値の 目安	各ゾーンの目安となるレベル・大学群			
	国数英 aaa	国語α	数学α	英語α		国公立大		私立大	
S 1	90.7~	94.0~	94.0~	99.0~	78.0~	S 1	東大・医学部医学科合格レベル	京都・東京・一橋	—
S 2	88.3~	90.0~	92.0~	96.0~	73.0~	S 2	難関大合格レベル	大阪・東京工業	早稲田・慶応・国際基督教
S 3	83.3~	86.0~	88.0~	91.0~	69.0~	S 3	難関大合格レベル	神戸・名古屋・九州・東北・東京外	同志社・上智
A 1	80.3~	84.0~	84.0~	86.0~	65.0~	A 1	難関大挑戦レベル	大阪公立・京都市立・神戸市外・北海道	明治・青山学院・立教・中央・東京理
A 2	76.3~	81.0~	78.0~	81.0~	61.0~	A 2	国公立・中堅私立大合格レベル	兵庫県立・岡山・滋賀・広島・京都工芸繊維	関西・立命館・関西学院・京都女子・京都薬
A 3	72.3~	78.0~	72.0~	78.0~	58.0~	A 3	国公立・中堅私立大合格レベル	和歌山・滋賀県立・徳島・鳥取・香川	龍谷・武庫川女子・同志社女子・大阪医薬
B 1	67.0~	73.0~	66.0~	70.0~	54.0~	B 1	国公立・中堅私立大挑戦レベル	琉球・岡山県立・福井・高知工科・下関市立	近畿・甲南・京都産業・京都橋・関西外
B 2	60.0~	65.0~	57.0~	59.0~	50.0~	B 2	国公立・中堅私立大挑戦レベル	公立鳥取環境・新見公立・名桜・室蘭工	摂南・大阪工・甲南女子・大和・大阪体育
B 3	54.3~	60.0~	51.0~	50.0~	46.0~	B 3	4年制大挑戦レベル	—	神戸学院・追手門学院・桃山学院・大谷
C 1	50.3~	55.0~	45.0~	44.0~	43.0~	C 1	4年制大挑戦レベル	—	大阪産・大阪電気通信・京都先端科学
C 2	46.3~	52.0~	40.0~	38.0~	41.0~	C 2	4年制大挑戦レベル	—	大阪学院・大阪成蹊・大阪商・大阪国際
C 3	42.3~	48.0~	33.0~	33.0~	39.0~	C 3	実力養成レベル	—	芦屋・常磐会学園・四日市・中央学院
D 1	38.0~	43.0~	24.0~	29.0~	37.0~	D 1	基礎力養成レベル	—	—
D 2	31.7~	34.0~	19.0~	23.0~	35.0~	D 2	基礎力養成レベル	※国私とも合格可能性60%の目安。	—
D 3	0.0~	0.0~	0.0~	0.0~	~34.9	D 3	基礎・基本養成レベル	※貴校の地域で志望者が多い大学を掲載。	—

(3) 「学力・学習バランス」で自分の位置を確認しよう。

あなたはどのタイプですか。個人レポートで確認しましょう。

< 学力・学習バランス >

↑ 学 力 の 到 達 度	タイプ1 学習習慣「要注意」型 学習習慣の定着が必要 学力◎、学習▲	タイプ3 高校生スタイル「順調」型 高校生活は順調 学力◎ 学習◎
	タイプ2 高校生スタイル「要確立」型 高校生の学習スタイル確立が必要 学力▲ 学習▲	タイプ4 学習習慣「定着」型 良好な学習習慣が定着しているが、 やり方に問題あり 学力▲ 学習◎
学習習慣の到達度→		

<学力・学習バランス>

タイプ1 → 要注意!

学力の結果は良好だが、実はその成績にふさわしい学習習慣が身につけていません。今後、成績が下降する可能性があります。これまでの学習スタイルを振り返り、高校2年生としての学習習慣を確立していきましょう。今後のやりようで、タイプ2に落ちる可能性があります。

タイプ2 → 学習スタイルを確立しよう!

学力・学習習慣の結果ともに、まだまだ努力が必要です。学習についていくためにも、学習への取り組み方を見直していくことが必要です。規則正しく生活できているかどうかを1日の生活リズムで確認し、学校生活などで、何か悩みがないか考えてみましょう。

タイプ3 → 今の学習スタイルをキープしよう!

しっかりとした学習スタイルが定着しています。今後も油断することなく現在のペースを維持するようにしましょう。志望校や進路目標に向けた努力を重ねていきましょう。もうワンランク上の目標もこれからの取り組み次第で可能になるかもしれません。

タイプ4 → 要注意!

学習習慣はしっかりと身につけていますが、その内容や方法などを見直していくことで、成績が伸びていきます。思った成果が出るまでには時間がかかります。自宅学習内容に無駄がないかを確認しましょう。

49期生の傾向（前回との比較）

76人→56人

「勉強しなくてもなんとなく点数とれてきた」は、間もなく通用しなくなります!

41人→64人

このゾーンへ移行した人。このゾーンにとどまっている人。今すぐ学習習慣を見直しましょう。

152人→123人

ここのゾーンをキープできている人。素晴らしい。この調子。ここから外れてしまった人はもう一度、頑張ってみましょう。今ならまだ間に合います。

50人→65人

学習内容の見直しが必要です。学習方法など、一度担任の先生と相談してみましょう。

(4) 弱点克服のための課題

「スタサポ個人診断レポート」p. 10 以降の問題に取り組み、弱点を克服していこう。

担任に提出 5月31日(水)

(5) 情報収集の仕方

ベネッセの「マナビジョン」にアクセスすると、「大学を調べる」サイトがあります。エリア、学問、偏差値/GTZ、職業/資格の4つを指定し、検索すると条件に当てはまる大学がでてきます。現在のGTZと行きたい学校のGTZの差を埋めていく努力をしていきましょう。また、情報は与えられるのを待っているのではなく、どんどん自分で調べていきましょう。スタサポの個人診断レポートの表紙右下に「きみのログインID」と「学校コード」が載っていますので、自分専用の「マイページ」にアクセスできます。スマホで登録するほうが簡単でしょう。

スタディーサポートの「個人診断レポート」と「自分との約束」は、必ず保護者の方に見せてください。保護者面談等で定期試験の振り返りをさせていただきます。また、卒業後の進路に向けて悩む時期でもあります。保護者、先生、進路指導室など困ったときは相談しましょう。進学資金はどうするかなど、2年生のうちには話をしておきましょう。

《自分自身との約束シート》

●記入したものだけをやればいいのではありません。定期試験で満足いく点を取るためにはもっともっとやる必要があるでしょう。しかし、今回はこれだけは絶対に絶対にやり切るんだという「自分との約束」をしてもらいます。

ポイント：ハードルは高すぎないこと！ 現状できていることよりは高く設定！

Ⅰ学期中間考査に向けた学習時間(約束)

日程	5/11(木)	5/12(金)	5/13(土)	5/14(日)	5/15(月)	5/16(火)	5/17(水)
学習時間(約束) 何時間何分							
結果(%) 達成							
日程	5/18(木)	5/19(金)	5/20(土)	5/21(日)	5/22(月)	5/23(火)	
学習時間(約束) 何時間何分							
結果(%) 達成							

Ⅰ学期中間考査に向けた行動目標(約束)

教科(科目)	1学期中間に向けて 行動目標 (これだけは絶対に)
(例) 英コミュ	教科書の本文を覚えるために、1日2パート暗記し書いてテストする。間違えた問題だけ次の日に再テストする。

進路実現に向けて(中間後) 学習時間&行動目標(約束)

平日 何時間何分	学習時間(理想)	休日 何時間何分	学習時間(理想)
	学習時間(約束)		学習時間(約束)
行動目標 これだけは絶対	行動1		
	行動2		