

# 吹田東高校 46期生 2年生進路だより No.14

～春休みこそPlan(計画), Do(実行), Check(評価), Action(改善)～ 2021.3.1

## ☆ 春休みをどう過ごす？

学年末考査が終わってから、4日目。この4日間で進路実現のための準備を何かしましたか。春休みはひと月以上あるものの、しっかり計画を立てて実行していかないと、本当に無駄に終わってしまいます。

## ☆ 「自分を高める」ために必要なのは「メタ認知」(「Brain Driven」より)

だれであれ、人間には「自分を高める」という命題があります。このことを考えたとき、「メタ認知」と呼ばれる脳の機能が重要になってきます。

「メタ認知」は、「自分自身を、客観視、俯瞰視」した認知の状態です。自分自身のことを主観的、一面的に捉えるだけでなく、俯瞰的に捉えようとする認知の機能です。

1週間前の夕食は何を食べましたか？昨日の夕食も思い出せないときがありますよね。よほど特別な日のためのごちそうだったら覚えています。意識的に注意を払わないような情報は、さほど大切な情報でないため、脳は記憶情報として保存しないようにできています。

このことは自分という情報にも当てはまります。自分に意識的に注意を向けない限り、自分の脳に自分の情報が書き込まれません。さらに自分のことはよくわかっているという錯覚から、ほとんどの人は意識的に自分を見ようともしません。意識的に注意を向けない限り、脳に学習させるのは非常に難しいのです。だからこそ自分を客観的に捉えてみる必要があるのです。

最近OECDも「メタ認知力」が21世紀において必要な能力として非常に重要だと言っています。「メタ認知」の本質的な意義は、自分のことを客観的に、俯瞰的に見ることで、自分自身の脳に自分自身についての情報を書き込み、それによって「**自分を持つ**」ことです。自分の感じ方、考え方、ふるまいを知れば、自分で感じ、考え、行動する、**自律的な脳**が生まれます。

人間の行動と思考を理解するには、密接に関連する感情を理解することです。感情の一つであるモチベーションも、行動や思考に影響します。自分のパフォーマンスを高め、成長するためには、**自分の感情や感覚に注意を向ける**ことがメタ認知の大切なポイントです。何かを極める人は、必ず自己と向き合い、自己についての考察を深いレベルで行い、感情や感覚を捉えています。

「自分が何をどう感じて、どのように打っているかを説明できたとき、超一流の仲間入りができた」(NHK BSI「日本人メジャーリーガーの群像」より)

これは、イチローさんの言葉です。単に「どのように打っているのか」と振り返るだけでなく、「**どのように感じているのか**」という**感覚や感情にも目を向ける**ことが大切です。

また、「メタ認知」が高い人は、客観的に自分を見つめる確かな行動を取ることができるので、学習面や仕事だけでなく、人間関係においても大きな成果を得ることができます。「自分がどう思われているのか」「相手にどう接すればいいのか」という判断ができるので、「相手への気配りが上手」で「相手と適度な距離感を保つことも上手」です。快適な対人関係を構築できている人は、「メタ認知」が高いといえるでしょう。

それでは、「メタ認知力」を使って学年末考査を振り返ってみましょう。自分を客観視して、自分の思考や行動のパターンを確認し、改善に向けて行動を変えていきましょう。(別紙)

## ☆ 入試情報---共通テスト

共通テストは国公立大に加え、私大の9割近くが活用しています。国公立を受ける人のみが共通テストを受験するわけではありません。大学などの受験生の約8割が受けるとされ、英語に関して言うと、共通テストの受験勉強は、大学や社会に出た際の英語力のベースにもなります。また、共通テスト対策をとることは、私立の一般選抜につながっていくだけでなく、受験のチャンスが増えることにもなります。

私立大学の共通テスト利用入試には「単独型」と「併用型」があり、「単独型」は共通テストのみで合否が決まる試験で、「併用型」は共通テストの結果と、各大学独自の試験を組み合わせで合否が決まる試験です。また、私立大学の共通テスト利用入試の受験料は10,000～20,000円、私立大学の一般選抜の受験料は35,000円くらいなので、共通テスト利用の入試のほうが安く受験できます。

自分の受験計画に、共通テスト利用入試を入れておいてほしいと思います。今年の結果はまだでていませんが、2019年にセンター利用で私立大に合格した人は、本校で19人いました。

(例)関西大学の後期日程は、共通テストの得点だけで合否判定してくれます。

## ☆ 進学資金

校外模試の受験料、英語検定の受験料、共通テストの受験料(3科目 18,000円)、志望先の学校の受験料・入学金・授業料・施設設備費、また、何校受験するか、など試算したことがありますか。また、総合型選抜や学校推薦型選抜に合格すると、年内に振り込まなければいけません。進学すると、テキスト代、コンピューター、通学費用・・・など、湯水のようにお金はでていきます。

初年度納付金の平均額は以下の表の通りです。また、大学入学から卒業までの納付額は文系で約380万円、理系(医歯系除く)で約520万円とされています。奨学金をいくら借りて、バイトでいくら稼いで・・・など資金計画をきちんと立てておきましょう。奨学金は給付型、貸与型があり、生徒本人に給付または貸与されるものですが、貸与型は本人の借金になります。また、保護者が借りることができる日本政策金融公庫による「国の教育ローン」もありますので、保護者の方がご存じかどうか尋ねてみてください。

資金を自分一人で全て調達するのは無理です。必ず保護者の方ときちんと話をしておいてください。

◇ 初年度納付金の目安(国公立大、私立大昼間部の平均額)(単位:円) <ベネッセ・マナビジョンより>

	授業料	入学料	施設設備費	初年度合計
国立大学 ※1	535,800	282,000	※4	817,800
公立大学 ※2	538,663	393,618	※4	932,251
私立大文系 ※3	781,003	231,811	152,496	1,165,310
私立大理系(医歯系除く) ※3	1,101,854	254,941	184,102	1,540,896
私立大医歯高等専門学校 ※3	2,847,940	1,050,306	872,711	4,770,957

※1 文部科学省令による標準額。ただし、国立大の法人化により、国立大の学費も大学間で差が出ている。

※2 文部科学省「平成30年度学生納付金調査」。公立大昼間部の平均額。入学料は地域外入学者の平均額(地域内入学者の入学料の平均額は230,347円)。

※3 文部科学省「平成29年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額調査」。私立大昼間部の平均額。

※4 施設費、実習費、諸会費などを徴収される場合がある。

## ☆ オープンキャンパス情報

今まで、リモートで行われていたオープンキャンパスも、この春には、本学で開催するところも徐々に現れてきています。希望する大学のホームページを見て確認してください。ゆとりのある春休み中に、必ず行っておきましょう。事前登録が必要な場合があるので、まずはネット上で確かめましょう。

(例)

- ◆ 京都産業大学：3月13日(土) 事前申込 3月11日(木)締め切り  
3月27日(土)、28日(日)は学部別に開催 事前申込(定員あり)
- ◆ 摂南大学(薬、看、農)：枚方キャンパス 3月13日(土)
- ◆ 京都女子大学：3月20日(土)
- ◆ 龍谷大学：深草キャンパス 3月21日(日)
- ◆ 近畿大学：3月21日(日)
- ◆ 関西大学：3月27日(土)10時~16時 事前申込。



## ☆ 先輩からのメッセージ

大学入試制度改革、共通テスト元年、新型コロナウイルスなど、今までと状況がちがう年に、受験を乗り越えた先輩から、貴重なメッセージをもらっています。まずは、インタビューを見てください。その後、先輩からのメッセージ(別紙)を読んでみましょう。自分が気になったもの、よし、これをやろう、と決めたものにマーカーをひいてみましょう。

## ☆ 春休みの計画をたてよう。(別紙)

まず、1,2年の基礎・基本にもどって土台を盤石にすることが大切です。そのうえで、余力があれば発展的な学習もやってみましょう。自分には何が必要なかをよく考えて、それに基づいて計画を立て、実行していきましょう。

- 学年末考査 メタ認知的振り返りワークシート

2年生の担任に3月2日(火)提出

- 春休み計画・記録表 No1.~No.5(計3枚)

新担任に4月8日(木)提出



☆ 以下は、春休みの宿題以外に、是非とも取り組んでほしいことです。自分の計画を立てる上で、参考にしてください。

### 【国語】

#### (現代文)

- ・ 現代文の評論は、筆者が何かについて考え、主張を書いたものです。まとまった時間のとれる春休みの間に新書(岩波新書・集英社新書・講談社新書・新潮新書、など)を一冊読んでみましょう。興味ある分野、テーマについて書かれた本を読みながら、自ら考えてみるのが重要です。やりたいことがみつかるかもしれません。

#### (古文)

- ・ 「リード古文」をもう一度解き直し、できなかった部分の「解説・解答書」をよく読んで、他のノートにまとめてください。自分の課題が見えてきます。
- ・ 「みるみる」は、例文・口語訳ともに音読み、完璧に覚えましょう。
- ・ (春休みのおすすめの本)  
川村裕子『平安男子の元気な!生活』『平安女子の楽しい!生活』(どちらも、岩波ジュニア新書)、2冊とも、非常に易しい言葉で書かれてありますが、平安時代王朝文学の研究者が書いた本なので、信頼のおける内容です。

#### (漢文)

- ・ 「共通テスト」を受ける人は、得点源にしましょう。勉強していれば得点源になりますが、避けると全く取れず、受験できる大学の範囲が狭められてしまいます。一冊は参考書(例えば、三羽邦美『漢文ヤマのヤマ』)を買って、春休みの間に、一回は目を通しておきましょう。
- ★春休み明けの「スタディーサポート」は、漢文全員受験です。

### 【英語】

- ・ 英単語「LEAP」はPart4に進んだらどうですか。自分にノルマを課してみよう。
- ・ 文法をきちんと押さえるために、「DUALSCOPE 参考書」の問題(解答は別冊の「問題解答編」にある)やワークブックの問題をやり直す。
- ・ 「VINTAGE」は宿題以外のところを自分で計画を立ててやってみる。
- ・ 英語検定について・・・2021年度の従来型検定の予定は、第1回(5/30)、第2回(10/10)、第3回(2022年1/23)です。入試で英検を使いたいと考えている人は、第1回英検で、目標の級に合格したいところですが、従来型の英検は7月末までに一回しかありません。英検には従来型以外にS-CBTがあります。S-CBTはSpeaking, Reading, ListeningはPCでの吹込みとマウス操作で解答しますが、Writingは手書きがキーボード操作のどちらかを選べます。また、原則土日開催なので、試験日を選べます。その他、1日で4技能全てを受験できますし、検定期間内に同じ級を2回受験できます。例えば、7月末までにS-CBTで2回、従来型英検を1回、合計3回受験できます。一度、英検S-CBTの受験を考えてみてはどうでしょうか。



### 【数学】

- ・ 「ニューアクションβ 数学 I+A」を一周解いてみましょう。春休み中は数学 I+Aを中心に、イルカ2の問題を解いてみてください。手ごわい問題はばかりなので、難しいかもしれません。その場合は、イルカ1で復習をし、もう一度イルカ2に挑戦しましょう。解きっぱなしにしない、理解するまで取り組むことが大切です。何も見ずに解き方が思い浮かべられたら完璧です。余裕があれば、二周目、三周目と解いてみましょう。

## 【日本史】【世界史】

## ・ 初・中級編

教科書・資料集に目を通しましょう。本文だけでなく、コラムも読んでみてください。歴史の勉強は、「おもしろい」と思って勉強するかどうかで伸びが変わってきます。勉強における「おもしろさ」は、わからなかったことがわかる瞬間、知識と知識がつながる瞬間にあります。そのために多くの知識の「とっかかり」を持ってください。最初からの通読はしんどい、という人は興味のある時代や、適当に開いたページでかまいません。

## ・ 上級編

受験で日本史か世界史を使うという人は、『書き込み教科書詳説日本史(世界史)B』(山川出版社、約1,000円)や『日本史総合テスト』(山川出版社、約800円)・『詳説世界史スタンダードテスト』(山川出版社、約900円)で自習してみてください。ただ、歴史の勉強の理想としては、授業で話を聞く → 教科書など読み物を読む → 一問一答で暗記 → 問題集やテストでトライ&エラー → 記憶定着、という流れなので、書き込み教科書(上記の流れでいうと「読み物」に該当)や問題集だけで勉強するのは、最初の「話を聞く」ところがないのでツライです。その場合は、トライの無料動画を視聴してください。わかりやすくまとめられていてオススメです。

## 【生物】

- ・ 生物基礎・生物を入試の得点源にするためには、かなりの知識が必要です。ある程度レベルの高い入試問題では、教科書の欄外、コラム、参考、発展など隅々から出題されるばかりでなく、教科書に載っていない内容も出題されます。従って、こちらから与えられたものだけを学習するだけでは不十分です。自分で問題集を解き、答えを教科書・資料集・参考書で調べ、頭の中で整理し、誰かに説明できるようにする。この作業を繰り返してください。受け身ではなく、自主的に取り組むことが大切です。春休み中にしっかり計画を立て、今まで学習したすべての範囲の問題を解いておきましょう。それに伴って、受験対策用に参考書1冊と入試対策問題集1冊を購入することをお勧めします。それぞれ、自分に合うものを書店などで探してください。もし1冊推薦するとすれば、参考書は「大森徹の最強講義117講」、問題集は「リードα 生物基礎+生物」を推薦します。あくまで参考程度なので、必ず自分で内容を確認して、1番合うものをご購入するようにしましょう。

## 【物理】

- ・ 物理のエッセンス p.96～ 波の総復習をしておきましょう。3年の授業は「力学」→「熱」→「電気」と進み、「波」はしばらく扱いません。春休みのうちに復習しておくことをお勧めします。

I can  
AND  
I will