



+1 (プラスワン)、next one ~健やかなる成長~

※次回は、第36回体育大会号です。

1年2学期で“伸ばす”

10月27日（土）に第2回目の進研学力テスト1年10月（記述）が行われる予定です。本来、「**準備して受験**」が当然の姿ですが、7月の模試結果を見ると、「**対策なしでの受験**」をやってしまった人が多かったかもしれませんね。しかし、そこが運命の分かれ道。思いとどまるならば今しかありません。10月の中間考査、進研学力テストをうまくクリアすれば、11月は大きな行事がない、定期考査がない、学力テストがない、実力を伸ばすチャンスです。夏期休業中の学習努力の成果が出てくる時期でもあります。**チャンスの女神は前髪しかありません**。女神が通り過ぎてからでは、つかもうと思ってもつかめません。この機を逃さないように！！

◆進研学力テストをなぜ受けるのか？

学力テストとは「**実力を測る**」だけではなく、「**実力をつける**」ために受験するものです。自分の国数英の学力を全国（都道府県・校内）と比較することで、自分の立ち位置を確認することができます。しかし、成績・偏差値を見るだけで力が付くわけではありません。学力テストにおいて大切になるのが「**事前準備**」と「**振り返り**」です。受験前は、学力テストに向けて目標を掲げ学習計画に落とし込み、教科書などで学力テストに向けた準備をしましょう。また、前回の7月学力テストの受験経験を活かし、自分の苦手分野や、自分にとっていま必要だと思うことを事前に勉強するのもよいでしょう。学力テストは、これまでの**総復習をするとてもいいチャンス**です。学力テストを受験する前に「**目標得点**」と「**志望校**」を必ず**進研模試デジタルサービス**に入力してください（右記参照）。そして受験時は、すぐに答え合わせができるよう、問題用紙に自分の答えをメモしておくことがポイントになります。



◆(進研学力テスト 1年10月)時間割 (カード記入は8:40~9:00)

8:40	9:00~10:20 (80分)	10:30~11:50 (80分)	12:50~14:30 (100分)
SHR	英語(リスニングあり)	国語	数学

◆進研模試デジタルサービスを活用して目標設定していく

ここでは Benesse の「進研模試デジタルサービス」への入力手順を説明します。前回の7月学力テストの受験経験を参考にし、どれくらいの得点を取ることができるかという目標を立ててください。また、志望校と聞かれてもまだ決定していない人もいるでしょう。分からない場合は、担任の先生と相談をしつつ、志望校を一度入力してみましよう。**(学校コードは、28260)**

初回ログインの流れ

- 初回ログイン専用画面にアクセス**

 「模試デジ 初回ログイン」で検索し、「進研模試デジタルサービスへようこそ!」のリンクをクリック(または下記URLを入力)
 URL: <http://manavision.jp/touroku/>
- 必要事項を入力**

 学校コード、ログインID、生月日を入力し [パスワード登録へ] をクリック
 学校コードがわからない場合は先生に聞いてみよう!
- パスワード登録**

 パスワードと秘密の質問を登録

- ①「マナビジョン」の「マイページ」にログインする。**
- ②「マイページ」の「目標設定」を選ぶ。**



◆試験の活用チェック

試験に出される問題というのは重要だから出されるのです。

このあまりにも基本的な原則は、校内の定期考査も全国学力テストも大学入試もすべて共通しています。過去に受けた試験が同じように出題されたら満点がとれるように、復習しておく必要があります。そうすれば採用試験や入試でも合格できる点が取れるはずです。あなたの試験の活用をチェックしてみましょう。

高校入学後の試験問題と答案はきちんと保管している。	YES? NO?
----------------------------------	-----------------

「保管」というのは「保存」とは違います。必要なときにすぐに取り出せるようになっていますか？**教科・科目ごとにファイルしておくことは必須のこと**です。まずは、試験の直後にやり直せば、印象に残り記憶しやすく効果的です。そして、さらに時間がたってからもう一度やらないと身につけません。この2学期がよいチャンスです。試験問題を整理しがてら復習してみましょう。次に出たら、絶対に解ける！という自信がつくまで何度でも見直しましょう。

試験で間違ったところを見るのはいやだ。	YES? NO?
----------------------------	-----------------

誰でも間違ったところを見るのはイヤです。○の数より×の方が多かっただら、なおさらです。しかし、それを繰り返しているうちに×の数の方が少なくなってきたらどうでしょうか。「過去の汚点」に目をつぶらず、ぐっとこらえて正面から見据えてみましょう。**問題集を買って復習するのも良いですが、過去の試験の間違ったところを全て自分で解けるようにする方が実は効果が高いのです。**

試験が終われば、結果が返却される前に答え合わせする。	YES? NO?
-----------------------------------	-----------------

試験が終われば、最低2回は復習のチャンスがあります。1回目は試験が終わった瞬間です。「あれ何やったっけ？」とノドまで出かかっていたものをすぐに確認します。そして2回目は答案が返却された時です。これは○だと思ったのに×だった、というのが気になるはずです。どこを間違ったのか、その日のうちに確認します。手も足も出せなかった問題は、じっくりやり直さないと身につけません。これをやるためには、やはりきちんと「保管」して繰り返し復習することです。

今の成績だと、どこの大学に合格する可能性があるか知っている。	YES? NO?
---------------------------------------	-----------------

これについては、**現時点ではあまり気にする必要はありません**。それよりも、高い目標を持って、**その目標を達成するにふさわしい努力を**はらい、前進することを考えましょう。

【リレーコラム】 4組担任（居守洋明）

「面白い映画とは、二回目を見返せる映画」というのが僕の持論です。本当に面白いものは、ネタバレしていても面白い。映画に限らず、本やテレビ番組でも同じです。そして何度も見返すことができるものは、自分の生き方にも影響を与えてくれます。

皆さんは一冊の本を読んで、自分の人生観が変わったという経験はありますか？

僕は以前、こんな考え方をしていました。「人間は環境によって左右される、だから周りの環境を変えることで自分を変えよう」。20歳ころ、自分のコミュニケーション能力のなさや、友人の少なさ、モテないことや自信のなさに悩んでいたとき、「自分自身の内面を変えるのではなく、まずは外面を変えよう」と思ったのがきっかけです。具体的には顔を整えよう、カッコいい服を着てオシャレになろう、話す内容じゃなく話し方を変えよう、洋楽を聴こう、お金もちになればモテるだろう、といった感じです。コミュニケーション能力のなさは、親の遺伝のせいにしていました。恋愛や人間関係も交渉であると考え、ウィンウィンの法則に興味をもち、スティーブン・R・コヴィーの「7つの習慣」という本を読むことにしました。ただ、僕がこの本を読み始めて衝撃を受けたのは、「**インサイド・アウト**」という考え方です。この本には次のように書かれていました。

問題は自分の外にあると考えるならば、その考え方こそが問題である。

それは、自分の外にある事柄に支配されることを容認することであり、変化に対するパラダイムが、アウトサイド・イン（外から内へ）になることである。つまり、私たちが変わることができる以前に、あるいは状況を改善することができる前に、外にある事柄が変わらなければならないという考え方である。

主体的なアプローチは、インサイド・アウト（内から外へ）で変わることである。自分のあり方（自分の内にあるもの）を変えることにより、自分の外にあるものをプラス方向に転換させることができる。つまり、私はもっと勤勉になれる、もっと創造的になれる、もっと協調性のある人になれるという考え方である。

世間でよく見聞きするすべてを自己責任に押し付ける類の本ではないです。しかし、他人の目や評価にビクビクして生きていた自分にとっては自由を与えてくれる言葉でした。この本を読んで、僕自身の生き方の根本は変わったと思います。例えば、「信頼」とは何か、を考えるようになりました。もちろん、すべてが反転して勇敢な人生を歩み始めた訳ではないです。ほんの少しずつ自分の行動に影響を与えている感じです。とはいえ相変わらず友達が少なく、1日でほとんどケータイの通知もありませんが。

さて皆さん、皆さんの人生でも、自分の生き方が変わる瞬間というのがくるかもしれません。それは1冊の本がきっかけかもしれないし、1本の映画かもしれないし、もしくは1人の人との出会いかもしれません。そのときが来るまで、自分自身の力を地道に蓄えていてください。今がとてもキラキラと輝いているリア充な人は・・・それは知らんがな。みなさんの内側には多くの潜在能力が秘められています。その力が解き放たれ、自分自身が「インサイド・アウト」する瞬間を楽しみにしていてください。

