

Go For It !

令和元年 5 月 9 日発行第 27 号
福島県立相馬高等学校第 3 学年

過ぎた時間は戻らない……！



今年度、相馬高校に着任した鶴川さくらです。まだ着任して 1 ヶ月ですが、かなり濃い毎日をご過ごしています。3 年生の皆さんは、この 1 ヶ月間どのように過ごしましたか？

この時期は部活動を頑張っている皆さんも多いと思います。私自身、高校生の際は 3 年の夏まで部活動をしていました。「勉強と部活を両立する」と言いつつ、やはりどうしても家庭学習時間が思うように確保できていませんでした。そこで私が徹底したのは、「授業を大切にする」ということです。不明点を次に持ち越さず、限られた時間の中で集中して覚えきろうと決めて授業を受けました。相高は 50 分×7 時間の授業時間なので、皆さんは約 6 時間、学校にいる間に勉強をしている計算になります。皆さんにも、この時間は大切にしてほしいと思います。

何をどのように努力し、何を成すかは、これからの皆さん自身にかかっています。皆さんが最大限の力を発揮できるよう、私も全力でサポートします。来年の 3 月を笑って迎えられるよう頑張りましょう！

(3 年 1 組副担任 鶴川さくら)

生活習慣&環境改善チェックシート



生活習慣

- 夜更かしせず、朝は早めに活動開始
- 食事の量や栄養バランスに注意する
- スマホや SNS の使い方を見直す

- 朝食をとって、脳のガス欠を防ぐ
- 体を動かし、体と脳の活性を上げる
- スキマ時間を勉強&気分転換に活用

環境

- 勉強部屋を受験仕様に整理・整頓
- 家族や友人との協力関係を築く
- 快適に勉強できるアイテムを入手

- 自宅以外にも集中できる場所を探す
- マイナスの人付き合いは調整する
- リラックスできる場所や方法も確保

蛍雪時代 4 月号 (旺文社) より

もうすぐ中間考査

授業や課題の範囲の内容を確実に定着させよう。センター試験に向けての基礎力ともなる。また、推薦入試で受験する場合は、多くの場合、3 年の 1 学期までの成績が調査書に記入され出願条件の大きなポイントとなる。国公立大では「全体の評定平均値」が 4.0 以上、または学習成績概評が A 段階以上の大学が目立つ。(B 段階以上の大学もある。) 志望大学の基準がどうなっているか、進路指導室などで調べてみよう。2 年までの自分の評定平均値を計算し、3 年 1 学期の中間・期末考査で基準値をクリアしよう。また、英検などの資格が加点対象になる場合もあるし、出願資格になる場合もある。6 月に英検を受ける生徒は、合格目指してがんばってほしい。

学習成績概評	A	B	C	D	E
全体の評定平均値	5.0~4.3	4.2~3.5	3.4~2.7	2.6~1.9	1.8以下

5 月の予定



5 月 8 日 (水) 面接週間 (~14)

8 日・9 日・14 日 7 校時カット

10 日 (金) 内科検診① 模試申し込み締め切り

15 日 (水) 尿検査

17 日 (金) 内科検診②

21 日 (火) 中間考査 (~24)

24 日 (金) 避難訓練

25 日 (土) 全統記述模試

28 日 (火) 3 年生小論文講演会 (6~7 校時)

29 日 (水) 尿検査 (2 回目)

30 日 (木) 3 年生進路講演会 歯科検診①

カウンセリング 14 日 (火) 29 日 (水)

模試の申し込みは振り込んだ領収書とともに 10 日までに各クラス担任に提出願います。

志望理由書模試・小論文模試 6 月実施

志望理由書マスターノートをまとめよう。

【小論文対策】

- ① テレビの報道特集、討論番組を見る。
- ② 新聞の投書欄等を読む。
- ③ 「日本の論点」(文藝春秋)「小論文これだけ」シリーズ(東洋経済新報社)や過去問を読む。
- ④ 本を読む。

日本学生支援機構奨学金について

昨年は資料配付が連休明けでしたが、今年は昨年より時期が遅くなる予定です。まずは、ホームページで情報収集しましょう。