

# 求めきわめて一筋に

兵庫県立柏原高等学校  
第77回生 第3学年  
学年通信 No.9  
令和6年10月31日発行

## ●11月をしっかりと乗り切ろう ～秋以降に力を伸ばすために～

早朝から登校したり放課後に残って教室で勉強したりしている生徒や、職員室に問題集を持って質問に来る生徒が少しずつ増えています。また面接練習や小論文の指導を受けている人は、そのピッチが上がってきています。3年生にとって進路実現に向けた本格的な動きがたくさん目に見えるようになってきました。行事予定にもありますが、11月の最初には77回生最後の模試である全統マーク模試が予定されています。みなさんの中にも、慌ただしく時間が経過していくことを実感している人は少なくないと思います。

しかし、このリズムに乗って、受験勉強を更に加速させることが大切です。焦る必要はありません。量ではなく、あくまでも今日、自分が勉強したことが、明日、自分の力になっているかどうか大切です。これから夏以降に頑張ってきた成果が、少しずつ形になって見えてくる時期を迎えることとなります。特に現役生は模試が終わった12月～3月に、最後の最も大きな伸びを示します。この伸びは、1月以降の本番でしか測ることはできません。受験勉強はまだこれからが本当の勝負です。既に9月の模試の結果が手元に返却され、間もなく10月の模試も返却されると思いますが、結果に一喜一憂せず、今、出来ていない問題を一つずつ、どう克服していくかが課題です。生活のリズムを崩さず、授業を最大限に活かせるよう“予習・復習”といった当たり前のことを当たり前にやりきっていくことが大切だと思います。

〈一原 直之〉



補習：理系数学Ⅲ

面接練習

放課後：渡り廊下

## ■大学入学共通テストまで残り100日！焦いや不安とのつきあい方

いよいよ共通テストまでのカウントダウンが迫ってきた。長いようで短い3か月。焦りや不安、自信のなさを克服して勉強に取り組むにはどうしたらいいのだろうか？今回はそんなこの時期の受験生が抱えるお悩みを紹介します！

### 基礎固め、苦手克服、応用対策… 課題は山積み

#### お悩み1 第一志望校はE判定。これから成績は上がる？

夏休み明けに受験した記述模試の結果では、第一志望校はE判定、第二志望校もD判定でした。これからは夏休みほど勉強時間が取れないと思うと、成績が上がるのかとても不安です。基礎も固まっておらず、苦手も克服できていま

せん。共通テストまであと100日を切っているのに、自信がありません。効率のいい勉強法や早めにやっておくといことなどがあれば、アドバイスをお願いします。

#### 先輩の回答 苦手科目の克服は後回しにしてはいけない！

僕は高3から受験勉強を始めましたが、行事や部活で受験勉強どころではありませんでした。思うように勉強ができず、国語に対する苦手意識を引きずったまま共通テストへ…。結果、目標に届かず、前期試験も不合格でした。結局、E判定の状態でも必死に勉強して、後期試験で奇跡的に受かりましたが、苦手科目の克服は早いうちに終わらせておいた方がいいと思います。教科書の例題や、単語や用語、公式の確認からスタートするとやりやすいですよ。焦らず、まずは目の前の課題を一つ一つこなしていきましょう。

## 焦りをやる気に変えて勉強モードにしたいのに…

#### お悩み2 焦りや不安で集中できず、ますます焦る…、負のスパイラルです

周りが本気で勉強しているのを見たり、模試でC～D判定が多くなって焦っているのに、その焦りがやる気につながりません。

「なぜこんなにできないのか？→とにかく勉強しなきゃ→焦りや不安で集中できない→勉強が進まない→ますます焦る」の繰り返しです。気持ちを切り替えて勉強するしかないとはわかっているのですが、うまくメンタルコントロールができずに困っています。

#### 先輩の回答 焦りも不安も「具体的」にしよう

僕の友達も、受験期の11月前後はみんな焦り、不安を抱いていましたが、それぞれの発言には微妙な差がありました。

K君「次の模試は判定を1ランク上げないとまずい」

S君「次の11月の模試では理科の得点を30点上げないと、苦手な数学をカバーできないからまずい」

結果的に、S君の方が得点の上がり方はよかったです。

S君の方が、「いつまでに」「何を」「どれだけ」「どうしなければならない」という具体的な判断ができていたからだと思います。

受験は長期戦なので、何をいつまでにやればいいのか、見通しが立ちにくいもの。不安や焦りを具体性のないものにしてしまうと、「勉強しなくてはならない」という中途半端な焦燥感だけが残ります。これではやる気につながりません。不安や焦りをやる気につなげるには、「具体的に」が一番です！

(ベネッセマナビジョンより)

◎朝日新聞 読者の声より

#### 一番苦しく一番成長したこの夏 銀行員 O. Y. 大阪府 23歳

大学を卒業し、憧れていた銀行員生活が始まった。入行前は不安よりも喜びや希望に満ちていた。しかし、半年が過ぎた今、悩みや不安をたくさん抱えている。

日々新しい問題に直面し、自分の心がいなさに涙する。仕事終わりには家につくのが精いっぱい。辞めていく同期もいた。私も憧れていた気持ちを忘れそうになる。でも苦しい中でも楽しさを見いだせるようになった。お客様に感謝を述べられた時。出来ずに心が折れた作業が出来るようになった時。悩み苦しみながらも、毎日コツコツ取り組んでいる。

先輩や上司も初めから仕事が出来たわけではない。知らないことが多い今は一番苦しいが、一番成長できる時期でもあるのだ。そう自分を鼓舞できるようになった。

人生で初めて長い休みのない夏だった。この夏を乗り越えた私はきっと強くなっている。苦しいことにも楽しいことにも精いっぱい向き合い、突き進んでいきたい。

## 11月の予定

1	金	「ひょうご教育の日」 カウンセリング(PM)
2	土	
3	日	※文化の日
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	全校清掃
8	金	全統プレ共通テスト① カウンセリング(PM)
9	土	全統プレ共通テスト②
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	カウンセリング(PM)
16	土	
17	日	2年修学旅行結団式
18	月	↑ 2年生修学旅行
19	火	
20	水	
21	木	↓
22	金	2年生代休
23	土	※勤労感謝の日
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	2学期期末考査1週間前
28	木	
29	金	いじめ調査 カウンセリング(PM)
30	土	

12/4(水)～10(火) 期末考査

12/11(水)～23(月) 午前中授業(1・2・5・6限の時間割)

12/11(水)～27(金) 午後は、共通テスト対策演習と三者面談(出願校について)

12/12(木) 薬物乱用防止講演会

12/23(月) 大掃除

12/24(火) 終業式

## ●全統プレ共通テスト

たくさん受けてきた模試もこれが最後。よくここまで頑張ってきました。最後まで頑張ってください！！

### 11月8日(金)

15:40～17:40(120分) 文系・・・公民+基礎理科  
理系・・・専門理科

### 11月9日(土)

8:20～9:40(80分) 英語 R  
9:50～11:20(90分) 国語  
11:30～12:30(60分) 地歴  
13:10～14:10(60分) 情報  
14:20～15:30(70分) 数学①  
15:40～16:50(70分) 数学②

※8日(金)SHRでカード記入

※英語リスニングは別の日にします。

※自己採点は各自家ですること。

### \*注意事項

- ①受験科目を各自確認しておくこと。
- ②当日やむを得ず欠席する場合は、必ず学校へ連絡すること。
- ③受験終了後、自己採点し、自己採点シートを11月11日(月)に提出すること。