

2024.7.10 発行



兵庫県立三田祥雲館高等学校 21 回生年次通信第 32 号

鍛えよ!頭、体、心を!

猛烈な暑さが続く中、前期期末が終わり、ホッとする間もなく、模試が始まりました。皆さん、体調は大丈夫ですか?体力があつてこそ、夏を乗り切れるのですが、受験に精神的な戦いはつきものです。もうすぐ夏季休業が始まりますが、集中できなくて、不安になった時は、学校の自習室を利用してください。「夏を制する者は受験を制す」。一生に一度の高三の夏、最低限、これだけはやることを明確にして計画を立てて始めよう。**【提案:過ごし方】**

①まず、1日の勉強計画を立てる。②勉強時間ではなく勉強量で考える。(何をどの時期までにやるのか)③夏休みを4分割(①7月下旬②8月上旬③8月中旬④8月下旬)にして計画を立てる。⇒できていない箇所を見直し、達成すべき計画、目標をたて直す。

考查が終了した9日から、短縮授業になりますから、この短縮時間を利用すれば、上記の4分割に④考查終了後~19日までが追加できます。+α、100時間は確保できるのでは?

21回生諸君の顔つきが今までにないほど真剣になってきたのを年次団一同、引き締まる思いで感じています。一生懸命に取り組んだ集団は力をつけます。その力は、冬に向けての底力となっていきます。勝負の夏、始動、共に乗り切りましょう!



祥雲生の活躍・朗報をご紹介します

①6月26日の神戸新聞夕刊に科学部生物班掲載『科学部生物班の特定外来生物「オオキンケイギク」をクレヨンに変身』させる記事が紙面に掲載されました。駆除されるべき厄介者のオオキンケイギクの花びらをクレヨンづくりに生かそうという取り組みを行っています。このプロジェクトは、SS探Ⅲの授業で、ほかのグループが継続的研究を行っており、今後の研究が期待されます。高校生視点での発見、気づきが廃棄物に新たな価値を見出しています。

②第4回全国高校生プレゼン甲子園近畿ブロック大会を勝ち残り、全国大会へ



7月6日、オンラインにてプレゼン甲子園大会が開かれ、SS探究Ⅲ人文社会C班(林田さん・岡本さん・田中楓奈子さんたち)が取り組んだ「食物アレルギーについてもっと多くの人に正しい知識を知ってもらうほ

しい」というテーマでプレゼン発表を行いました。755チームの中から、1次予選、2次予選を通過し、8月に福井県で行われる全国大会に決勝大会に駒を進めました。「Team AIS」、全力でGO!

まだまだ発表は続きます。7月14日には、Science Conference in Hyogo に理系の生徒が参加します。トビ立て、はばたけ、祥雲生。これからも生徒の応援、よろしくお願いたします。



特集:「天王山の夏、私はこうやって、

高3の夏を乗り切りました!」~21回生年次団より~

- ①おススメ勉強法 or おススメ参考書
- ②(勉強の合間の)リラックス法 をご紹介します。

主任 U.M

- ①「勉強に集中しやすい場所を見つける」



7月の間は、学校の図書館をフル活用していました。早朝から図書館を利用し、午前中は補習、昼から下校時間まで再び図書館で勉強していました。

8月は、自宅の近くにあった小さな資料館の会議室を利用しました。何も置いていない会議室があったので、そこで勉強できないかお願いしたところ、快く貸してくださいました。毎朝自分で長机と椅子を出して勉強していました。昼ご飯を家で食べるに帰られる距離だったのが良かったです。

僕にとって、勉強場所を見つけられたことが、大学に合格できた要因の一つだったと思います。

- ②「よく寝ること」

朝早く起きて涼しい時に勉強していたので、夕食後はすぐに寝ていました。夏休みは毎日10時間以上勉強する日々が続く持久戦です。体も脳もしっかり休めるために、十分な睡眠時間を取りました。



副主任 M.C

- ①「大学ノートに勉強計画」

毎日、朝、起きてから寝るまでの勉強計画を立てて、大学ノートに書きました。各教科が終わると、斜線で消して可視化しました。「これだけやったんだ〜」と振り返れるとともに、「これがまだだ」とわかると数日以内に調整していました。今もこの大学ノートは私の宝物です。

② 苦手科目から取り組む。頭がさえている朝に、苦手科目から解き始め、夜は得意科目でフィニッシュ。良い気分が一日が終われます。愛参考書は、英文法・語法のトレーニング(Z会)、マドンナ古文シリーズ(今もあるのでしょうか?)など。リラックス法は、塾の休み時間に焼き立てパンを買うのが楽しみでした。やる気が出ないときは、志望大のオリジナルグッズなどを机の上に置いて奮起するのもおすすめです。

年次付 U.C

① 外国語学部を目指していたので、英語を重点的に勉強しました。毎日英語を3時間勉強することを目標に、その中で時間割を作っていました。Z 会の「速読英単語」を買って、1日1題解き、文章を5回音読していました。音読は大事です!

② 甘いものを食べること。

3-1 M.T

① 朝はまず社説からスタート!

1日にやるべきことがルーティーン化されているとスムーズに勉強できます。あとは決めた時間までは意地でも勉強する。「今日ぐらい…。」的な言い訳はしないようにしていました。

② 勉強が終わって家に帰ってから「熱闘甲子園」を見るのが楽しみでした。甲子園で必死に頑張っている同級生の姿を見て、自分を奮い立たせていました。その年は佐賀北高校がミラクルを連発している年で、彼らの躍進には本当に勇気をもらいました。



3-2 T.A

① 膨大な暗記量が求められる受験生ですが、どう頑張っても覚えられない単語や語句(意味や活用、歴史の流れなど…)はありませんか?私が最終手段にしていた勉強法は、ひたすら唱えることです。通学中やお風呂の中、決めた語句だけを唱え続けるというものです。とてもシンプルですが、嫌でも脳に焼き付きますよ!

② やっぱり音楽を聞くことです。ずっと勉強していると目、肩、手先が凝り固まってきますよね。ちょっと立ち上がって身体や頭を休めながら、ぼんやり音楽を聞く時間が大好きでした。最近ではスローなラップ調で疲れをねぎらってくれるgbというアーティストさんに会い、よく聞いています。

3-3 M.S

① 妥協しない。12時間やる。

自分で決めたことを言い訳せずにやる。

② 散歩。1日2回(涼しい朝と夕方。10~20分)する。遠くを見ながら体をほぐす。できれば何も考えずにボーっとする。あと1日1善。周りのことを考える余裕をあえて作る。自分の勉強のことだけで、いっぱいになっているようでは乗り切れない。



3-4 Y.T

① 学校の図書室で、友人と時間割を組みました。友人と話すのは休憩時間のみで、勉強が始まると一切喋りません。ふと集中が切れたときに必死で勉強する友人を見て、勇気をもらいました。下校時間後は、公共施設で勉強しました。遊んでいる高校生を視界に捉えては、「俺は彼らとは違う」と自分

を奮い立たせていました。

② 友人と勉強と関係ないことを話す or 音楽を聴く。音楽は短いものは3分、長くても5分なので区切りがよくておすすめです。

3-5 N.R

① 自分で決めたご褒美をモチベーションに頑張りました。ちなみに当時の私のご褒美は、(先生に)数ⅢCを教えてもらう、でした。合格後は、毎日数学漬けでした。

② とにかく机から離れないようにしていたので、息抜きもその場で。音楽を聞きながら集中力を取り戻していました。

3-6 D.H

① ひたすら同じ音楽をリピートし続けて、音楽が鳴っていることが気にならなくなったぐらいが、自分の集中力 MAX 状態なので、それを維持しつつ数時間勉強し続ける。

② お茶を飲む。ストレッチする。ちょっと歩くなどなど。後は、お風呂でばーっとして頭をリフレッシュする。

模試の受け方が大切です

5月マークの結果が返却され、自分の現時点の力が客観的に分析できたと思います。今年は模試も多いので、受験しっぱなしでは意味がありません。ポイントは以下の通りです。

① 返却された答案のミスをチェックし、お直しをして、ファイルする。

② 志望校のデータを集める。各年の動向、競争相手の数、質、可能性など挑戦校、相応校、安心校(ガイダンス集会で連絡済み)などを選び、継続的に判定の動きを見ていくこと。よって、今までの模試を見直す。



日々の祥雲生

8月の予定

1日(木)	オープンハイスクール
7日(水)	SSH 生徒研究発表会
8日(木)	
13日(火)	学校閉庁日
14日(水)	学校閉庁日
19日(月)	3年次夏季後期補習(~26(月))
29日(木)	全校集会 防災行事



夢なき者は理想なし

理想なき者は信念なし

信念なき者は計画なし

計画なき者は実行なし

実行なき者は成果なし

成果なき者は幸福なし

ゆえに幸福を求むる者は夢なかるべからず。 渋沢 栄一

