

## 2学年だより vol.3 R2(2020)/5/11



学習していない人ほど、学習方法がわからないと言いがち!?

**努力に勝るものはなし。**

4月のスタディサポートの結果をみると、家庭学習時間が、全国平均(平日1時間33分、休日2時間40分)より少ない人の割合が増えてきました。なかには、家庭学習をほとんどしていない人もいます。ほとんど学習していない人は、勉強したくなくて、効率のよい方法がないかと思いがちになると言われています。まずは、やってみないことには、自分に合った学習法はわかりません。何かを学ぼうとする場合、努力に勝るものはないのです。まずは、毎日、勉強する習慣をつけましょう。

### 【学習に関する研究】

Q1. どちらが、覚えられるか?

- ①教科書を10回読む。[インプット【入力】(読む・聞く)]
- ②声に出しながら、重要箇所を1回書く。[アウトプット【出力】(話す・書く・行動する)]

A1. 正解は②(一般的に、アウトプットの方が覚えられる。)

※授業も聞くだけだと「インプット」。だから、ノートを取ったり、質問したり、発言したり、復習したりすることが大事。自学自習は大変だが、その分、知識がしっかりと定着する。

Q2. どちらが、1か月後のテストで高得点か?

- ①20回ずつ書く。
- ②まず、1回ずつ書く。3日後にまた1回ずつ書く。2週間後にまた1回ずつ書く。

A2. 正解は②(①は作業になりがち。②の方が脳は大事なことだと判断する。)

※脳は一気に詰め込もうしても入らない。毎日コツコツ勉強した方が大きな力になる。

Q3. どちらが、再テストで高得点をとれたか?

- ①すべての問題を復習して、再テストに臨む。
- ②テストで間違えた問題だけ復習して、再テストに臨む。

A3. 正解は②(覚える内容は、前回覚えていなかったものだけに絞った方がよい。)

※テストも「アウトプット」。覚えたかどうか意識しながら学習すると、効率がよい。

Q4. どちらが、本の内容をおぼえていたか?

- ①本を繰り返し10回読む。
- ②本を1回読み、本の内容を人に伝える。

A4. 正解は②(要約して誰かに教える方が内容を覚える。)

## ストレス危機を乗り切ろう!! コロナストレス解消法

課題研究で学習する「現状分析⇒課題発見⇒原因究明⇒解決策」の考え方は私たちが社会生活するうえで、重要な力になります。課題研究については、1年次で課題発見まで終了済みで、休校明けに、実際に研究する予定としています。以下は、新型コロナウイルスに伴うストレスについて研究したものです。これらを参考にしてストレス危機を乗り切ってください。

### 1. 現状分析と課題発見（研究動機）

新型コロナウイルスによるストレスは非常に大きなものである。大きなストレスは、免疫力低下など心と体に悪影響を与えるが、コロナストレスを少しでも小さなものにしたいと考えたから。

### 2. 原因「コロナストレスが大きいと考える理由」

- ① 命や健康に関わる問題だから。
- ② 生活や将来に不安を感じるから。
- ③ 外出自粛に伴う疲労と抑うつ。
- ④ 感染ルートなど実態がつかめないので気が抜けないから。
- ⑤ いつまで続くのかわからないから。（長引きそうだから。）
- ⑥ 自分では、対処できない問題と考えてしまいがちになるから。
- ⑦ もし感染したらという不安とその場合の自責。
- ⑧ 感染者などへの誹謗中傷情報による社会への不信感。（人間関係が崩れる恐怖。）

### 3. 解決策「コロナストレスを小さくする方法」

- ① 規則正しい生活をする。（日光を浴びる。時間を区切る。）
- ② 予防のためにできることを冷静にしっかり行う。そして、その予防は意味あることで、困難は乗り越えられると信じる。
- ③ 深呼吸（腹式呼吸）
- ④ ストレスに反応するのではなく、対応する。  
例えば、自学自習がつらいと感じてしまうなら、  
「とりあえず、机に向かう。」「1日の目標を決める。」  
「インターネット（YouTubeをみる。LINEで質問）などの活用」  
「できそうなものを見つけて取りかかる。」  
「解答・解説を読む。」などの対応をとる。
- ⑤ 自宅でできる楽しいことを見つける。  
・ 部屋や学習機の片づけ ・ 料理 ・ 運動 ・ ダンス ・ 動画や音楽鑑賞  
・ 読書 ・ ゲーム ・ LINEや電話 ・ 園芸 ・ 創作活動 など
- ⑥ いつもより、意識的に自分を褒める。
- ⑦ 情報に振り回されない。（正しく恐れる。コロナについて考えない時間をつくる。）
- ⑧ 家族、周囲の大人、社会、医療従事者、友人を信じて困ったら迷わず相談する。

## 新潟県奨学金について

月額 18,000 円（無利子・貸与）の奨学金受付が開始しています。希望される方は、至急担任にご連絡ください。遅くとも 5 月 14 日（木）までにお願います。詳細は新潟県のホームページに掲載されています。

## 進路の手引き

本日、進路の手引きを配付しました。昨年度の入試データ、卒業生の合格体験記（中止された卒業生講話の内容）を始め、「共通テスト」や「英語検定試験利用入試」についても掲載され、内容も一新しています。熟読し、今後の進路探究の参考にしてください。

## 次回の登校日について(予定) ※変更になるかもしれません。

- ① 来週 5 月 18 日（月）～22 日（金）は各クラスの教室で面談を行う予定。時間は別紙参照。その際、「第 1 週分の学習記録用紙」「入試科目調査用紙（進学希望者のみ）」を提出。
- ② 5 月 25 日（月）8:30～ 南体育館で学年集会を行う予定。  
「この日に提出予定の課題」「第 2 週分の学習記録用紙」「選択科目希望調査票（決定版）」を提出。

## 追加課題について

※ 休校中の課題については、1 学期の成績に入り、7 月 1 日～6 日の期末考査（予定）の範囲になります。そのため、教科書・問題集等は本日すべて持ち帰り、しっかり取り組みましょう。

科目	課題	提出日
現代文B	① 「『自明性の罨』からの解放」学習プリント → 解いて、解答を見ながら自己採点。間違いを訂正する。 ② 教科書 p118～p126 「働かないアリに意義がある」語句・漢字プリント → 漢字は全て教科書本文を確認して記入する。 ③ 「働かないアリに意義がある」学習プリント → 解いて、解答を見ながら自己採点。間違いを訂正する。 ④ 「よむナビ現代文 2」 p16～p27 → 解いて、解答・解説書で自己採点。間違いを訂正する。	①・③・④は 5 月 25 日（月）に提出（④は本日回収せず） ②は 6 月 1 日（月）に提出
古典B	・「漢文」教科書 p7～8 『推敲』『呉越同舟』について、 ① スラスラ訓読できるようになるまで音読の練習をしておく。 ② 授業用ノートに書き下し文を書く。	①は授業時に確認 ②は休校あけの最初の授業で提出（本日回収せず）
数学II	数学II教科書の練習を数学IIの考査課題用ノートに解いて提出 (○つけはプリントをみて行う。)	6 月 1 日（月）
数学B	数学B教科書の練習を数学Bの考査課題用ノートに解いて提出 (○つけはプリントをみて行う。)	6 月 1 日（月）

科目	課 題	提出日
倫理	『倫理演習ノート』のP116～P119（18 生命倫理バイオエシックス） P120～123（19 現代の環境問題） ※授業用のノートに解いて、その後、 <b>赤ペンで答え合わせ（正答も書く）をして提出すること。教科書P190～201を参考</b> にすること。	休校あけの最初の授業 (本日回収せず)
日本史A	プリント	休校あけの最初の授業
生物	①セミナー生物基礎の「3生物の体内環境(p56～p85)」「4植生の多様性と分布(p94～p111)」をセミナーノートに解き、○付け直しをする。生物基礎の教科書や図録で復習すること。各単元の発展問題をやっても良い。 *セミナーノートは、前回の課題やり始めのページ、今回の課題やり始めのページの2カ所に付箋を貼って、教科担当が点検しやすいようにすること。	5月25日(月) (本日回収せず)
物理	教科書p6～22を熟読し、セミナーp63～p64の基本問題128～135をノート(前回のノートの続き)に途中式もしっかり書いて解答。	休校あけの最初の授業 (本日回収せず)
化学基礎	① 課題プリントを解答し、まるつけ、なおしを行う。 ② 問題集用のノートに「基本セレクト化学基礎」の次のページを解答、まるつけ、なおしを行う。P.12～P.17,P.20～P.21	①は5月25日(月) ②は休校あけの最初の授業 (本日回収せず)
C英II	①SPRINT2 英語総合問題集(春休みの課題) Lesson9～11について、採点して提出する。 ②READING CORE2(本日配付) 第1～4回について、別紙・解答を見て採点する。	5月25日(月)
英語表現	『英語表現I教科書』Lesson16～19基本文とGrammar Guide④(p.87)について、課題プリントの意味を参考に教科書の説明を読みながら、別紙プリントに英文を3回、意味を1回ずつ書き取る。番号もつけること。プリントが足りなくなった場合は、ノートまたはルーズリーフに書くこと。	休校あけの最初の授業
保健	教科書をみてプリント(2枚)に取り組む。	休校あけの最初の授業
体育	教科書をみてプリント(1枚)に取り組む。レッツ30メッツ!	休校あけの最初の授業
家庭基礎	・プリント1枚 ・学習ノートp132～135	休校あけの最初の授業 (学習ノート本日回収せず)
情報	・プリント	6月1日(月) (本日回収せず)
国・数・英	スタディーサポートの結果の後半問題	5月25日(月)