



進路通信

汝の理想を量につなげ

2025. 8. 26 発行

あっという間に夏休みも終わり、2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか？

猛暑の夏にも負けずに頑張る3年次生！

1年次生から3年次生まで、7月23日（水）～7月31日（木）の7日間の夏期講習があり、暑い中、学習に励んでいたと思います。3年次生は8月1日以降も学校に来て、進路目標達成のため頑張っていました。以下は夏休み中の3年次生の活動の様子です。1・2年次生は是非参考にし、自分の進路目標達成のために頑張ってくださいと思います。

公務員対策講座

7月25日、8月9日、22日、23日の4日間、公務員志望の3年次生を対象に東京アカデミー青森校の講師による学内講座が行われた。



就職希望者対策講座

8月4日～6日の3日間、一般就職希望の3年次生を対象に、青森ファイナンシャルアカデミー菅原氏による学内講座で、SPI試験や面接対策等が行われた。



特別講習

8月4日～7日、19日～22日に国公立大学を志望する3年次生を対象に国・数・英の講習が行われ、夏期講習では扱わない内容をプラスαして実施した。



◇ 効率的な学習を考える ◇ 復習を習慣に！・互いに教え合う環境づくりを！

以前、奇跡体験!アンビリバボーという番組で、鈴木琢也さんという、偏差値30のヤンキーが世界トップテンの名門大学「カリフォルニア大学バークレー校」へ入学するまでのストーリーを鈴木さんが生み出した勉強法とともに紹介していました。その主な勉強法が次の①～③です。
＜鈴木琢也さんの勉強方法＞

- ① 逆カレンダー：授業と就寝時間を先に書き一日が終わったらその日の時間の使い方を記入することで自分の行動が把握でき、無駄な時間がわかり効率が良くなったとのこと。
- ② エビングハウスの忘却曲線：1 ページ覚えて 20 分後、1 時間後に復習する暗記法を続ける。英語を習得するには、まずは単語力が必要であるため、1 日 100 以上の単語を覚える努力をしたとのこと。
- ③ リスニング・スピーキング：ポッドキャストで ABC ニュースの早口アナウンサーをまねて繰り返し練習したり、ネット動画「TED（アイディアの拡散と共有をテーマにしたスピーチフォーラム）」で字幕を見ながら何度も音読を繰り返したとのこと。

保護者の皆様へ

第5号の進路通信を発行いたしました。今後も進路に関するタイムリーな情報を発信していきますのでどうぞよろしくお願いいたします。この進路通信がお子様と進路に関する話題提供になれば幸いです。

ご不明な点は学校（進路指導部）までご連絡ください。学校代表0173-42-2066

◆ 忘却曲線とは ◆

みなさんはエビングハウスの忘却曲線を知っていますか？鈴木さんは忘却曲線の図をネットで見て、自分の勉強に取り入れました。心理学者のエビングハウスは、「記憶」などが時間経過によってどのように変化するか実験を行い、人間の脳の「忘れるしくみ」を曲線で表しました。

エビングハウスによると、人の脳は1度勉強したことを1時間後には56%忘れ、1日後には74%、さらに1週間後には77%、1カ月後には79%を忘れるとされています。これには個人差がありますが、概ね「時間が経つほど記憶は減る」というのは事実です。しかし、復習を繰り返すことによって、覚えている割合が90%維持されるというデータも出ています。このことから普段の学習において復習が大切だということがわかります。まずは、今日授業で学んだ事を5分でも10分でもいいので振り返ってみましょう。そして、これを習慣にすることできっと力がついているはずです。

忘却曲線の図は著作権の問題から省略します。

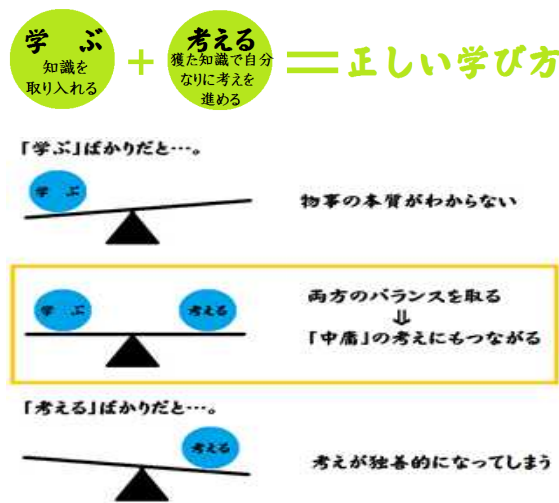
◆ 学び方の極意とは ◆ 「学ぶ」と「考える」の連動

これは、「論語」の一文である。中に学び方の極意が含まれているので紹介します。

(訳) 先生が言われた。「外からいくら学んでも自分で考えなければ、物事は本当にはわからない。自分でいくら考えていても外から学ばなければ、独断的になって誤る危険がある。」

子曰く、学而不思則罔。思而不學則殆。
子曰く、学んで思わざれば則ち罔し。
思うて学ばざれば則ち殆うし。

「学ぶ」と「考える」を組み合わせるのが正しい学び方



(※中庸…バランス感覚の大切さを表したものの。)

- 学んで考える習慣を身に付ける方法
- ① 本(教科書・テキストなど)を読む
 - ② 語彙力を付ける
 - ③ 他人に説明する方法を考える
 - ④ 他人に説明してみる

孔子は、「学ぶ」と「思う」＝「考える」ことを組み合わせるのが、正しい学び方だと説いています。得た知識を生かすために、学んだ事を自分の言葉で他人に説明するにはどうしたらよいかを考え、実際に説明することで、学んだ事が自分のものとなり、忘れにくくなるはずです。学んで考える習慣を身に付けよう！

わが顔 せし

「為せば成る」

「為せば成る、為さねば成らぬ事も成らぬは人の為さぬなりけり。」これは、米沢藩藩主、上杉鷹山公の名言

として知られている。どんなことでも強い意志を持ってやれば必ず成就するということで、やる気の大切さを説いた言葉だそうである。アメリカのケネディ元大統領が、日本人の政治家の中で一番尊敬している人物として上杉鷹山を挙げていることでも知られている。

私は以前、もうすぐ3年生になる生徒の進路指導の勉強のため、上杉鷹山公の藩校がもとなった、山形県立米沢興譲館高校を訪問した。この訪問で上杉鷹山公の言葉を大事にする素敵なK先生に出会った。「いつでも困ったことがあったら連絡しなさい。」とおっしゃり、連絡先を交換し、今日までメールや年賀状のやり取りをしている。時には授業やクラスの悩み、今では子育てに至るまで、何でも相談でき、いつもの確なアドバイスをくださる。そんなK先生から頂いた名刺には「為せばなる」の言葉が印刷され、この名刺を見る度に、教師自ら為せば成る姿勢で目の前の生徒達と接し、生徒達の為に努力しなければならぬと思わせてくれ、大事な宝物となった。失敗を恐れず、何でもまずはやってみようという気持ちにさせられた。皆さんの将来はこれからである。為せば成るの姿勢で色々な事にチャレンジしてほしい。

(進路指導部員 木村 美由紀)