

平成30年度 山梨県立吉田高等学校3学年通信

# のぞみ われらと共にあり

学園祭が無事終了しました。文系クラス、理系クラス、理数科のどのクラスをとっても、それぞれに個性のある工夫を凝らした発表や展示で、見る人を感動させてくれました。互いに声掛け合いながら、共に準備に専念する姿を見かけ、また後輩を指導する姿には、皆さんの大きな成長を感じ嬉しくなりました。授業では見ることができない皆さんの真剣さや熱意に心が熱くなりました。吉田高校の伝統を着実に引き継ぎ、後輩にバトンが渡ったことを実感しています。本当にお疲れ様でした。

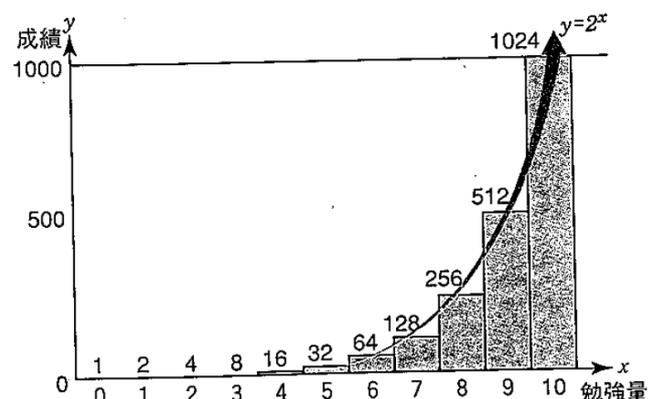
さて、これからはよいよ3年生としてまとめの時期に入ります。自分の目標をしっかりと定め、それに向かって惜しみない努力を続けてください。笑って吉田高校を巣立っていけるように、計画を立て、自己コントロールしながらやるべきことに専念して下さい。相談がある時には遠慮なく、相談に来てください。3学年の職員はいつも皆さんのそばで、皆さんを精一杯応援しています。

## ①夢は学力を養う

「レミニセンス reminiscence」という現象があります。寝ている間に夢を見ると、記憶が整理整頓されるという現象です。ピアノのレッスンでどんなに練習してもうまく弾けるようにならない部分があり、そのままにしてしまったけれど、次の朝、ピアノに向かってみたらすらすら弾けたということがあります。これは、学習したことが睡眠をとることで整理されて、より理解が深まり、利用しやすい記憶になることからおこる現象です。寝て、夢をみるのが大切だということです。勉強しても成果が現れないと、焦って勉強時間を確保するために睡眠時間を削る生徒がいます。しかし、今の話から睡眠は知識を整理し、知識を利用しやすい記憶に変えてくれるものです。睡眠は必要な時間はとりましょう。

## ②脳の機能はべき乗効果である

勉強を続けていると、目の前の霧が急に晴れたように視界が開けて、「分かった」と感じる瞬間があります。これは、勉強と成果の関係がべき乗の関係にあるためだそうです。勉強の成果がなかなか現れないことは普通のことです。努力と成果は比例関係にあるのではなく等比級数の関係にあります。たとえ効果が目に見えていなくても、使えば使った分だけ確実に基礎力は蓄えられます。勉強を開始してから効果が現れ始めるまでに、どんなに早くても3ヶ月はかかります。夏休みの勉強の効果が現れ始めるのは、早くても秋以降になります。左の図にあるように、成果はある時から爆発的にでてくるものなのです。それまでは、何があっても諦めず、自分を信じてひたすら努力あるのみです。



### ③「Jカーブ曲線」の意味

「渋滞学」を提唱する西成活裕氏によると、アルファベットの「J」の左端からスタートすると、最初に小さな下り坂があります。仕事や勉強でも、最初にやってくるのはこの小さな下り坂です。辛くて、苦しくて、面倒くさいけれど、そこを乗り越えるとグーッと急上昇する。つまり、後にもものすごく大きなものを手にすることができる。これを、「Jカーブ曲線」と呼んでいるそうです。ところが、たいていの人は「J」を上下逆さにし、「へ」の字にしてしまいます。つまり、携帯やゲームをやると今は楽しい。しかし、それを5年、10年というスパンで考えたら得るものはほとんどない。つまり、大切なことは長期的な視野を持つことです。今は、勉強が大変でギブアップしそうでも、「J曲線」全体で考えたら小さな下り坂にすぎません。逃げ出さず、諦めなければ、どんな壁も突破できます。下り坂が大きければ大きいほど、後でやってくる急上昇は大きいはずです。「J曲線」を頭に置き、長期的な視野で、困難や問題を乗り越えて行きましょう！

*Your future is in your hands!!*

#### **ストレスマネジメント講座（7/4実施）**

3年生のストレスアンケートから見えてきたこと。

○ポジティブである

○不集中の値が高い。忙しく、1日を振り返る時間がなく、ストレスを上手く発散できない。

ストレスへの対応が十分できていない。 →入浴・体操などをして、メリハリのある生活をする  
こと。ストレスと向き合い、解決するように工夫すること。

★ 自分の抱える問題に気づき、ストレス解消の方法を見つけることが大切です。

研修会で学んだストレス対処方を是非使って、ストレスに対処していきましょう。

受験勉強でも社会に出たときもストレスと上手く付き合っていけるようにしましょう！！

**8月行事予定** 8月の行事予定です。予定の確認をお願いします。

7月23日～8月3日	普通科・理数科課外	8月19日	オープンキャンパス
8月6日～10日	普通科課外	8月23日	納め式・合同LHR・LHR
8月6日～11日	理数科宿泊学習会	8月25日	河合記述模試
8月12・13日	大学別模試	8月28日	生徒会役員選挙告示
8月17日～22日	普通科・理数科課外	8月29日	競歩大会事前健康相談

保護者の皆様へ。

吉田高校の教育活動への日ごろのご理解とご協力をありがとうございます。学園際や三者懇談を終え、いよいよ進路実現をしていくときがきました。ご師弟の希望する進路が実現できるように、3学年職員一同日々努力をしております。ご不明な点等ありましたら、遠慮なくお申し出ください。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

文責：3学年主任 上村 泰子

7月23日～8月3日 普通科・理数科課外  
8月6日～10日 普通科課外  
8月6日～11日 理数科宿泊学習会  
8月12・13日 大学別模試  
8月17日～22日 普通科・理数科課外  
8月19日 オープンキャンパス  
8月23日 納め式・合同 LHR・LHR  
8月25日 河合記述模試  
8月28日 生徒会役員選挙告示  
8月29日 競歩大会事前健康相談