



保護者の皆さま、お忙しいなか三者懇談会へのご来校ありがとうございます。

充実した夏休みにしよう!

◆ 1学期終業式にあたって

午前授業と三者懇談会を終えて、来週には終業式を迎えます。1年生は高校入学、2年生はクラス替えから始まった1学期でした。文化祭をはじめとした交流の積み重ねが、皆さんにあらたな成長をもたらしたことと思います。一方、三者懇談会や通知票にはこれからの生活や学習に対する示唆が溢れています。夏期休業を前に進路実現の意欲、そのための計画と準備は整っていますか? 始業式には、それぞれに充実感をもって、元気に明るく登校してください。



◆ 学習時間の目標は100時間以上

この夏休みは、進路研究にも、教科学習にも、自分で計画して実践できる夏(2年生には最後の夏)です。終業式翌日からは通常授業のない33日間が始まりますが、すべては自分の選択と行動次第です。今一度、すべての1, 2年生に向けて、ペースアップにつながる十分な教科学習、進路に関わる多くの体験、そして書籍の濫読・多読を勧めます。

- 英・数・国の力をつけよう!…とにかく範囲が広く、積み重ねの時間が必要です。
- 己を知り、弱点を集中補強しよう!…1学期の授業で苦手科目が生じていませんか?
- 志望校と入試について考えよう!…就業体験、OCなどにも積極的に参加しよう。
- 濫読のススメ!…まず多読、手当たり次第でよい! いずれは運命の本に出会います!

◆ 夏期休業中のおもな進路行事・キャリア学習

①学習合宿・夏期集中講座

1学年(北志賀竜王)・2学年(長野吉田高校)	8/17~19	1年 207名, 2年 236名
------------------------	---------	------------------

②就業体験

医療分野	長野赤十字病院看護体験	8/1	3年1名, 2年9名
	〃 (ZOOM)	8/2	2年4名, 1年1名
	長野中央病院看護体験	指定日	2年12名
	長野市民病院看護体験	7/28, 8/7	3年1名, 2年6名, 1年2名
教育分野	東部中学校学習チューター	7/25	3年7名, 2年4名, 1年1名
	長野市立吉田小学校	11/24	※後日募集
	教育系進学者と語る会	8/25, 28	1~3年 19名 ※募集中
	長野地方検察庁見学	8/1	3年1名

意欲ある皆さん、
とても立派です!

8月の目標

共通	夏期休業中の※印は学習室が利用可能です（8:30～17:00）
1年生	3年後の入試を見すえ、夏休みに学習の基礎を固めよう！
2年生	高校生活の折り返し地点。入試を視野に入れ進んでいこう！

◆文理科目選択に向けて、進路研究をさらに進める

2学期の共通テーマは「文理科目選択」、夏休みを活用しましょう。

（1）自分の将来について考える

まずは、自分はどんな分野に関心があるのか、それに結びつく進路は何か、将来どんな仕事をしたいのかを考えてみよう。それが明確になれば、次の具体的なステップが見えてきます。各課題に取り組むことはもちろん、当然のように新聞に目を通し読書をするなどして、社会と世界に対して視野を広げ、自分の立ち位置を見つめてみよう。

（2）積極的に情報収集をはじめ

夏休みを利用して、自分の関心分野についての情報をできるだけ集めてみるとともに、自分の志向や適性・可能性についてもじっくりと考えてみましょう。各大学のオープンキャンパスも予定されているので、ぜひ参加してみましょう。また、お盆などの機会に親戚をはじめとする先輩社会人へ、少し大人びた君たちが真剣に相談してみると、今までとは違ったアドバイスがもらえると思いますよ。

◆学習合宿・夏期集中講座…8/17（木）～19（土）

1学年は学習合宿、2学年は夏期集中講座が開催されます。例年、学習合宿を終えた先輩たちからは「自分でもこんなに集中して学習できることに気付いて自信になった」「学習中は絶対に眠らないと決め、やり遂げたことで自信がついた」などとても有意義だったとの感想が寄せられます。学年の仲間とともに頑張りましょう。

◆全統記述模試（2年・1年希望者）…8/18（金）

2年生は高校生活も折り返し地点です。受験を見据えて正しく学習できているか、また学力が正しく伸長しているかを図る機会としましょう。

◆始業式・実力テスト…8/24（木）・25（金）

始業式には元気に登校し、晴れやかに2学期を再開しましょう。実力テストも2学期の成績に加味されます。夏休み中の励みにしてください。

今月の3年生 「受験生の夏、到来！」

3年生は終業式後の7/28まで、5時間特編授業＋三者懇談会です。また夏期休業中も多くの生徒が学校学習室を利用し、3年生は受験モード大公開です。補習、全統マーク模試、全統記述模試を織り交ぜながら、1日おおよそ10時間（以上）の勉強に励みます。ガンバレ、3年生！

8月		
1火	○	※
2水	○	※
3木	○ 学習合宿[3]	※
4金	○ 学習合宿[3]	※
5土	○ 学習合宿[3]	※
6日	○	
7月	○	※
8火	○	※
9水	○	※
10木	○	※
11金	○ 山の日 全統共テ模試[3]	※
12土	○	※
13日	○ 閉庁日	
14月	○ 振替休日(7/2) 閉庁日	
15火	○ 閉庁日	
16水	○	
17木	○ 夏期集中講座[2] 学習合宿[1]	※
18金	○ 全統記述模試[1-2] 学習合宿[1]	※
19土	○ 夏期集中講座[2] 学習合宿[1]	※
20日	○	※
21月	○	※
22火	○	※
23水	○	※
24木	▲ 始業式 実力テスト	
25金	▲ 実力テスト[2-3] 学びの基礎診断[1]	
26土	○ 全統記述模試[3]	※
27日	○	※
28月	学びの基礎診断[2]	
29火		
30水		◎
31木		

◇夏の学習ポイント

高1生

2年後の入試を見すえ、夏休みに学習の基礎を固めよう！

今まで取り組んだ問題で復習！

「学んだ知識を応用する」ことも大切だが、自分で学習する際は、夏までに使ったテキストや問題集の復習も忘れずに。理解があやふやな部分を認識するためにも、繰り返し同じ問題に取り組んでみよう

今つけた学習習慣は後で効いてくる！

時間の有効的な使い方、スケジュールの立て方は人によって違うもの。まだ余裕のある高1の夏に、いろいろな学習法を試行錯誤してみよう。失敗したところで身につけた学習習慣は、後になって効いてくるのだ。

高2生

高校生活の折り返し地点。入試を視野に入れ進んでいこう！

志望校入試について考える！

入試に向けて意識を高めたい時期ではあるが、必要以上にあせることはない。まだ志望校が決まっていない人は、この夏、オープンキャンパスに参加するなどして、学習のモチベーションを高めよう。志望校に向けて、学習を進めていこう。

己を知り、弱点を集中補強する！

高2で何より大切なのは、学習が遅れている教科、苦手な単元の克服だ。この部分をおろそかにして受験生になってしまうと、余裕を失うだけでなく、バランスの良い学力をつけることができなくなってしまう。模擬試験などで自分の学力を正確に把握し、弱い部分を集中的に学習しよう。

◇学習効率&やる気をアップさせる「早寝早起き」

学習効率をアップさせるための「早寝早起き」の大切さについてお伝えします。受験勉強において、早起きは有効な学習方法とされています。以下、4つのポイントを参考にしてください。

睡眠の質を高める

十分な睡眠時間を確保しましょう。早めに寝ることで、深い睡眠が得られ、脳がリフレッシュされます。熟睡することで、学習の効果を高めることができます。

集中力が高まる朝の学習

朝はまだ外の刺激が少なく、静かで落ち着いた環境です。この時間に学習に集中することで、効果的に学びを進めることができます。

脳のゴールデンタイムを活用

朝の時間帯は脳が最も活発になる「ゴールデンタイム」です。この時間帯に学習に取り組むと、情報の記憶や理解がしやすくなります。朝の時間を有効活用しましょう。

生活リズムを整える

早起きするためには、生活リズムを整えることが大切です。規則正しい生活を心掛けることで、朝の目覚めが良くなります。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会（が行った『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書』より

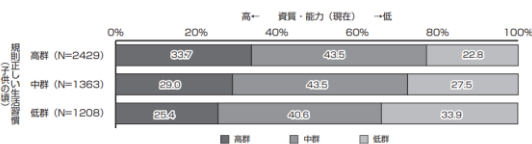


図 1-1 子供の頃の規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力

(結論) 小さいころに「早寝早起き朝ごはん」ができていると大人になっても資質や能力が高い

脳のゴールデンタイムとは

睡眠によって、しっかりと休息が取れた朝の脳は、リフレッシュできた良い状態で働くことができます。起床から3時間程度の時間帯は「脳のゴールデンタイム」と呼ばれ、思考力・集中力が非常に高まる時間帯とされています。

朝の脳はいわば試合後に整備されたグラウンドのように整った状態です。



夏休みです。様々な活動に加え、2年生はフィールドワークに出かけると思いますが、面白そうな探究活動をした人たちがいたので報告しておきます。

2 学年探究学習の動き

本年度、2年生の探究学習はそれぞれの皆さんが「問い」を設定し、その問いに対しての研究活動を実施しています。1学期には講座に分かれて自らの「問い」を発表し、ブラッシュアップを行いました。現在は、「1次情報」を得るためのフィールドワークに向けて準備を進めています。先日、そんな2年生の11名が長野の街に出てフィールドワークを行いました。向かった先は善行寺からほど近いところにある信州地域デザインセンター（UDC 信州）。様々な団体や教育機関とも連携しながら、魅力あるまちづくりのサポートを進めている機関です。

もとは古民家であろう素敵なオフィスで、倉根明德さん、吉村牧さんというお二方が対応してくださりました。「地方ローカル線は存続できるのか?」「木造建築はどのように社会に取り入れられていくのか」「地球温暖化にメリットはあるのか?」等生徒が立てた問を丁寧に聞いてくださる倉根さん吉村さん。今後のアプローチの仕方や、取材先、地域が置かれている状況など、専門家の目から見た貴重なアドバイスをいただきました。

夏休みは普段できないことにチャレンジする絶好の機会です。教科の学習や班活動に加え、普段できない活動を通して、自身の可能性を広げてみてください。



TanQ -5-

枯れた技術の水平思考

スマホでゲームに興じる君らを見るたびに「よくもまあ飽きずに!」という呆れと「いや、待て、あれはかつての自分の姿かもしれない」という思いと「しかし君たちは携帯ゲームの元祖を知るまい」というおかしな優越感とが入り交じった複雑な感情をいだく。駆動させるには単3電池が4本。それによって得られる駆動時間は35時間。小学生の両手でやっと支えられるくらいのどデカさで、重さを考えたらあれはちょっとした鈍器だったのではないだろうか。それがぼくにとっての元祖携帯ゲーム。任天堂が販売していた「ゲームボーイ」だ。たぶんここまで話すと、ぼくよりもう少し上の世代はフンと笑って「いやいや、任天堂の携帯ゲーム機と言えば『ゲーム&ウォッチ』でしょー」と言うに違いない。

昔話だと感じるかもしれないがまあもう少し聞いてほしい。ぼくはこの『ゲーム&ウォッチ』の誕生にまつわる話が好きだ。詳細は大幅に省くが、当時販売が頭打ちになっていた計算機に使われていた技術を、まったく別分野であるゲームに流用することで大幅にコストダウンをはかり、商品開発を行い、結果大成功したという話だ（詳細が気になる人は「横井軍平」あたりのキーワードで調べてみるといういろいろ出てきて面白いです）。発想の柔軟さと視野の広さが素敵じゃないか。冷蔵庫の残り物が、見たこともない美味しい料理に化けましたみたいな話じゃないか（急に安っぽくなったので忘れてください）!

サプライチェーンという言葉を知ったときにぼくはなんとなくこの「ゲーム&ウォッチ」の話思い出す。自分の世界を少しだけ広く見渡してみよう。もしかしたら今まで見落としていた面白いものが意外に自分の近くに転がっているかもしれませんよ?