



## 進学ガイダンスニュース

第5号 平成29年11月9日  
岡山城東高校ガイダンス係

### 秋になると果物は 何もかも忘れて

うっとりとお実ってゆーらしい 《八木重吉》

センターの出願を無事に終え、確認はがきも届きましたか？11月マークの手応えはどうだったでしょうか？今はみんな苦しいときですね。そんなときこそ、焦らずに、ひとつずつ自分の穴を埋めていきましょう。解けなかった問題が、間違えた問題が、次のテストの得点源です。どんなときでもすることは同じですよ。

**浪人生にとって、センター試験の結果は大切です。**1年間の成果を前期にぶつけるためには、**後期出願する大学の合格に必要な点を確保することが重要**だからです。ただ練習あるのみ。油断大敵です。経験があるのはよいことですが、逆に「大丈夫だろう」という油断につながりかねません。気を引き締めて、用意周到に事を進めて下さいね。後期の大学・学部についてもきちんと調べられていますか？しっかりと情報収集し、後悔のない選択をして下さい。今このときを大切に頑張ろう！



のために、心がけること



#### ①やっぱり……穴を埋めること～間違ったところを徹底的に！～

今できることは、問題を解きつつ、穴を埋めることしかないですよ。たとえば……

- ①教科書の索引などを使って、自分の知識の定着度を確認し、あやふやなところをつぶそう。  
浪人生の強みは「**グレーゾーン**」(＝あやふやなところ)がきわめて少ないこと。だから得点が安定するのです。得点の変動が大きい人は、「できたりできなかつたり」という分野をつぶそう。
- ②何度も間違える問題をピックアップし、解けるようにしよう。最後まであがくことが大事です。
- ③時間を計って、問題に取り組もう！さすがにもう、大丈夫なはず……ですが。



#### ②集中して学習するために

・「**マイ・ゾーン**」を意識して

机の上の、ノートを広げたくらいの空間が、「マイ・ゾーン」。その中に、教科書、ノートなどを収めて取り組むと、集中できます。広すぎると、余計なものが目に入り、脳がそれに反応するため集中力が鈍るそうです。ものをたくさん置かないことも、集中力を高めるポイント。

鉛筆などで枠を作って、「マイ・ゾーン」を意識するとGood。これは、本番でも使えますね。

・**姿勢を正しく**

頬杖をつくなどして姿勢が崩れると、右目から入る情報と、左目から入る情報がずれるため、脳に余計な負担をかけます。単純なことですが、脳を学習に集中させるには、正しい姿勢が大切です。

#### ③準備は早めに

私立の受験校はそろそろ決まってきたと思います。国公立も含めて願書の準備など、先を見通して、早め早めに余裕を持って手続きをして下さい。おちついて受験に集中するために。



#### ④本番が近づいたら……本番を意識した生活リズムで

～「**明日は本番**」と思って寝よう！～

人間の脳は、慣れない環境におかれると、それに順応するためにエネルギーを使います。その結果、本番で普段通りの力を出せない、ということも……。したがって二週間くらい前からは、普段の生活を本番に近づける必要があります。朝型の生活、はもちろん、起床時間、ご飯の時間、就寝時間などにも気を遣おう。そして、必ず「**明日は本番だ**」と思って寝てください。トップアスリートたちは、そうやって本番に臨むそうです。浪人生は、一年頑張った分、プレッシャーも大きいもの。大丈夫、見事にやりとげた自分の姿を思い描いて、「明日は本番だ！」。プレの日は「今日が本番だ！」。この積み重ねが、本番で普段通りの力を出すことにつながります。

#### ⑤そして、心に余裕を

いつも応援してくれる家族や友人、周りの人に感謝。そして、受験という自分のことだけに専念できる幸せに感謝。そして、浪人して成長できたことへの感謝。その思いを胸に、今、自分のすべきことに全力で取り組もう！



#### 奨学金について(ガイダンス生対象)

\*日本学生支援機構(予約奨学金)

日本学生支援機構の予約奨学金を申し込んだ人は、通知書類が届いていますので、受け取りに来て下さい。

- 岡山城東高校事務室で受け取ってください。  
平日 8:30～17:00
- 本人が受け取りに来る場合でも、保護者が受け取りに来る場合でも、身分証明ができるもの(運転免許証や健康保険証など)を必ず持参してください。
- 受け取った書類は各自保管の上、大学入学後に忘れず手続きを行ってください。

担当：入口 貴弘(1年次 地歴科・日本史)

## 諸連絡

### ◎調査書・卒業証明書の交付について（再掲）

**土日祝日は交付手続き等行っていません。** 余裕を持って手続きをして下さい。

①申込み：事前に必要数と受取日を学校に電話連絡する。（書類はすぐに作成できません）

※調査書は進路指導室・伊賀先生、他の証明書は事務室へ。

②受 取：事務室で「証明書交付願」に記入し、

1通につき370円を支払い、証明書を交付してもらう。

連絡受付・受取可能時間： 月～金 9：00～17：00

電話番号 (086)279-2005 (メールは不可)

※本人かどうかの確認が取れないため「調査書」は原則として郵送できません。

※受け取りの際は、身分証明書（予備校の在学証明書など）が必要です。

※本人が取りに来られない場合は家の人に来てもらってください。

（その場合、取りに来られた人の「運転免許証」等の提示が必要になります。）

どちらの書類もすぐに発行はできません！！

必ず事前に学校に電話で連絡をしてから、受け取りに来てください。

〒703-8222 岡山市中区下110番地  
岡山県立岡山城東高等学校「進学ガイダンス係」  
Tel (086)279-2005 FAX (086)279-9913  
E-mail address : joto03@pref.okayama.jp