

進路通信2012

平成24年5月11日

No.11

五日市南中学校 第3学年 進路係

復習テストお疲れ様でした。手応えはありましたか。今まで2年間の学習が試されますね。約3週間すると結果が返ってきます。しっかり今の学習方法・時間について反省をし、軌道修正をしてほしいと思います。個人データと共に、答案用紙・問題用紙・「解説と解答」を渡します。個人データはすぐに家に持って帰って見てもらって下さい。それ以外のものは、授業で教科担の先生から解説をしてもらう際に使用します。

一昨日、広学図書株式会社の公開模擬テストの案内を全員に配布しました。学校の復習テストは年に2回(5月・10月)しか行いませんので、それ以外の時期に、自分が計画的に勉強した成果を見たいと思う人は各自で申し込んで下さい。(※強制ではありません。) 中学校以外の場所で他校の生徒もいる中でテストを受けるのも、本番前のいい経験になるでしょう。

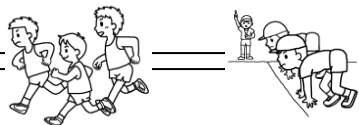
今回も山内先生の登場です。テーマは『アスリートに学ぶ』です。

4月29日(日)に46th M. ODA(第46回織田幹雄記念国際陸上競技大会)が開催されました。この大会は広島県出身の織田幹雄氏が「アムステルダムオリンピック」の三段跳びで、日本人として初めて金メダルをとった人です。その後、世界新も出したアスリートで、とても偉大な方です。これを記念して毎年、広島で大会が開かれ、今年は「ロンドンオリンピック」の代表選手競技会になっていました。この日、広島市出身の山県選手(19才)は男子100mに出場し、10秒13で優勝！ 一歩ロンドンオリンピックに近づきました。私はゾクゾクするような感動を覚えました。

大会が終了した翌日、「ミズノ」に所属する4選手による「陸上クリニック」があり、陸上競技の練習指導を直接受けることができました。どの選手も「ロンドンオリンピック」に行くために、6月に行われる最終選考会を目指しており、私自身もあこがれの人たちです。あいにくの雨でしたが、実りの多いクリニックで、新たな発見がありました。4選手の言葉を紹介します。

川面選手・・・100m：10秒22 (日本3位)

「雨が降っていて練習会は、予定していたものはできなかった。でも、雨が降っていても、どんな状況にあっても、工夫してやれば練習ができる。自分の置かれた場を変えていくことができると思います。」



大橋選手・・・110mハードル：13秒68 (日本3位)

質問してみました。「ここぞという大会で自分の力を出すためにしていることは？」

答「この大会で結果を残さなくてはいけないという時は、1年も2年も前から準備していきます。計画をしっかりと立てます。特に、1, 2ヶ月前になると、練習と休養のメニューをつくり、それをやりきり、自分に自信を持って進みます。そして、最終的にはストレスをためないことと普段通りの生活することを心がけています。」

菅井選手・・・走幅跳び：8m03 (日本2位)

「1流選手も中高生も土台がしっかりしていることが記録につながります。土台を作る基礎的な練習は欠かせません。基礎練習は雨が降っていてもできるものです。目先ばかりにとらわれずに、しっかり土台を固めてほしいと思います。」

和田選手・・・100m：11秒64

「高校生に指導することで、自分がやっていることを再度確認したり見つめたりすることになります。一生懸命する姿を見て、私もパワーをもらいました。それぞれ自分の目標に向かって頑張りましょう。」

陸上と言えば、「福島千里さん」という名前を聞いたことがありますか。女子短距離界のエースですから、ほとんどの人が知っていることでしょう。2年前、新聞記事の中にこんな文章がありました。『昨夏の世界選手権後、世界で結果を残すために日常の食事でも栄養士に相談。体づくりを意識した食事と豊富な走り込みで筋力がつき、体重は昨年より1~2キロ増えた。』どのような食事メニューであったかはわかりませんが、技術面だけではなく食事でも好記録の要因になったことに間違いはなさそうです。そして、これは一流アスリートに限らず、私たちが心がけるべきことのように思います。受験生の皆さんも日頃から食事について意識してみたいかと思いますが。

「マゴワヤサシイ」という言葉を聞いたことがある人もいると思います。『細胞から元気になる食事』(山田豊文著 新潮文庫)より関連部分を紹介します。*山田豊文：杏林予防医学研究所所長

「マ」：豆類、「ゴ」：ゴマなどの種実類、「ワ」：わかめなどの海藻類、「ヤ」：野菜、「サ」：魚、「シ」：しいたけなどのキノコ類、「イ」：イモ類

⇒「**カロリーに比べて栄養的な価値が高い**」食べ物

これに対して、皆さんが好きなスナック菓子、白砂糖、清涼飲料水、ハンバーガーなどのファーストフード

⇒「**カロリーに比べて栄養的な価値が低い**」食べ物

豆類は良質なタンパク質の摂取源となるだけでなく、カルシウムやマグネシウム、ビタミンB群、食物繊維が豊富です。種実類はマグネシウムや亜鉛のほか、ビタミンEの摂取源としても優れています。海藻類はカルシウムやマグネシウム、ヨウ素が、野菜は全般にカリウムが多く、またβ-カロテンやビタミンCの宝庫でもあります。魚はセレンや亜鉛といったミネラルや、EPA、DHAなどのオメガ3系不飽和脂肪酸を私たちに供給してくれます。キノコ類には、他の食品にあまり含まれないような貴重な物質が含まれています。イモ類はカリウムやビタミンCのよい摂取源となります。

このように、精製度の低い穀物(玄米・分づき米など)と「マゴワヤサシイ」を上手に組み合わせ、これらの食材の持ち味を活かしてシンプルに調理することで、まさに栄養の濃い食事、つまり細胞から元気になる食事を実現できるわけです。<途中略> ややこしい理屈は抜きにしても、主食の米にたくさんの野菜や豆、適量の動物性食品、そして味噌汁という日本の伝統的な食事がいかに素晴らしいものか、改めてお分かり頂けたのではないのでしょうか。

進路通信2012

平成24年5月16日

No.12

五日市南中学校 第3学年 進路係



いよいよ本格的に体験入学・学校説明会の案内が届き始めました。紹介します。

学校名は正式名です。住所の書き方も公立願書に書く際の正式な形式です。締切が迫っているものもあるので注意!!

体験入学締切日一覧

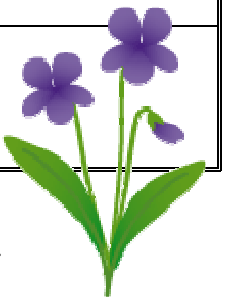
1F職員室前のコミュニケーションボードに体験入学の締切日一覧を貼っています。進路通信で体験入学を紹介したら随時更新していきますので、各自で確認し遅れないようにして下さい。

体験入学・高校説明会のお知らせ

学校名	大島商船高等専門学校 商船学科 公開授業
対象	商船学科への進学を考えている、もしくは船に興味のある中学生(学年を問わず) 保護者参加可
日時	6月3日(日) 9:00~13:00
場所	山口県大島郡周防大島町大字小松1091番地1 TEL 0820-74-5473
校内締切	5月24日(木) 17:00
その他	希望者には、詳しい案内と専用の参加申込書を渡します。佐々木まで。保護者の承諾がいりますので、早めに申し込みに来てください。
学校名	広島県立広島国泰寺高等学校 国泰寺科学クラブ
対象	中学生
日時	8月1日(水) 13:20~16:40 生物, 数学 2日(木) 13:20~16:40 物理, 化学, ソリューション
場所	広島市中区国泰寺町一丁目2番49号 TEL 082-241-2020
校内締切	5月23日(水) 17:00
その他	実施日が夏休みであるため、部活動の試合が入っていないかをよく確認してください。希望を提出した後、5月下旬に講座が決定されます。詳しい案内がありますので、希望者は佐々木まで。申し込みは教室にある用紙を使い、備考欄に講座名を記入して提出してください。 内容 数学：確率, 折り紙の数学, 魔方陣 物理：光の実験 化学：中和滴定・PHの測定 生物：顕微鏡を用いた観察 ソリューション：プログラミング

体験入学の案内が届き始めると共に、高校の先生が来校される頻度も増えてきました。来校者には必ず挨拶をするようにしましょう。

学校名	広陵高等学校 (男女共学校) <授業見学・施設設備見学・25年度入試の説明>
対象	中学生, 保護者
日時	6月9日(土) 10:30~12:20 受付開始10:00
場所	広島県広島市安佐南区沼田町伴4754 TEL 848-1321
校内締切	5月30日(水) 17:00
その他	申し込み専用用紙があるので、希望者は佐々木まで。保護者にはスリッパが用意されますが、生徒は上靴持参。昼食用に食堂が開放されています(有料)。スクールバスを利用することが可能。日程終了後、希望者はクラブ見学。
学校名	星槎国際高等学校 広島学習センター (通信制サポート校)
対象	中学生, 保護者
日時	5月26日(土), 6月23日(土) 13:30~15:00
場所	広島県広島市中区河原町2番11号 TEL 503-1430
校内締切	各実施日の直前の木曜日 17:00
その他	5/26は学校説明会の後、「かしわ餅づくり」、6/23は学校説明会の後、「セル画にトライ」。詳しい案内と専用申込用紙があるので、希望者は佐々木まで。
学校名	KTC中央高等学院 広島キャンパス (通信制サポート校) 個別相談会
対象	中学3年生, 保護者
日時	5月16日(水), 19日(土), 23日(水), 26日(土), 30日(水) いずれの日も 10:00~, 12:00~, 14:00~, 16:00~が選べます。
場所	広島県広島市中区橋本町3番16号エイワビル1階 TEL 0120-75-1105
校内締切	各実施日の前々日 17:00
その他	専用申込用紙があるので、希望者は佐々木まで。
学校名	小井手学園広島ファッションビューティ専門学校 体験入学
対象	中学生, 保護者
日時	6月3日(日) 10:00~15:00 6月16日(土) 10:00~15:00 6月23日(土) 10:00~15:00 いずれもランチ付き
場所	広島県広島市南区金屋町1番20号 TEL 263-0001
校内締切	各実施日の直前の木曜日 17:00
その他	申し込みは教室にある用紙で。各学級に掲示があります。日毎に内容が異なります。自家用車×。保護者の参加の有無を必ず書いてください。



裏に続く ⇒ ⇒ ⇒ ⇒

体験入学・高校説明会のお知らせ

学校名	山陽高等学校 第1回オープンキャンパス
対象	中学3年生, 保護者
日時	6月30日(土) 9:30~13:00 受付9:00~
場所	広島県広島市西区観音新町四丁目12番5号 TEL 232-9156
校内締切	6月20日(水) 17:00
その他	今日、全員に案内兼申込書を配布しています。必要事項を記入して、佐々木まで。参加希望者は全員「同意書」(保護者印必要)を事前に提出しなければいけません。授業体験は全員参加、その後のクラブ体験は希望者のみ。昼食は食堂でカツカレーをごちそうになります。過去問の配布あり。

皆さんが受検する平成25年度の公立の入試日程が発表されました。

平成25年度広島県公立高等学校入学者選抜日程**1. 全日制・定時制の課程****選抜Ⅰ**

内 容	実 施 日 ・ 期 間
入 学 願 書 等 受 付	1月21日(月)~1月24日(木)正午
面 接 等	2月4日(月)
選 抜 結 果 の 通 知	2月7日(木)
合 格 者 発 表	3月13日(水)

選抜Ⅱ

内 容	実 施 日 ・ 期 間
入 学 願 書 等 受 付	2月14日(木)~2月19日(火)正午
志 願 変 更 入 学 者 選 抜 願 提 出	2月21日(木)~2月25日(月)正午
調 査 書 等 提 出	2月21日(木)~2月26日(火)正午
学 力 検 査 等	3月6日(水)~3月7日(木)
合 格 者 発 表	3月13日(水)

選抜Ⅲ

内 容	実 施 日 ・ 期 間
入 学 願 書 等 受 付	3月18日(月)~3月19日(火)正午
作 文 ・ 面 接	3月21日(木)
合 格 者 発 表	3月22日(金)

2. 通信制の課程

内 容	実 施 日 ・ 期 間
入 学 願 書 等 受 付	3月1日(金)~3月26日(火)正午
面 接 等	高等学校長が別に定める。
合 格 者 発 表	3月末日までに行う。

進路通信2012

平成24年5月22日

No.13

五日市南中学校 第3学年 進路係

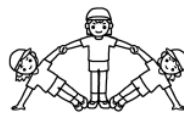
長年キャリア教育に携わってこられた、東洋大学理工学部准教授 小島貴子先生のお話を紹介します。「能力」についてのおもしろい考え方がありますので。

一般的に、**能力**があるという場合、自分が**興味**のあることを**継続**し伸ばしたものが多そうです。そして自分が**嫌い**なことや**知らない**ことはあまり意欲的には関わらないのではないのでしょうか。しかし、自分が**嫌い**だと思っていたり、**知らない**ことに対しても、自分の潜在能力が隠されていることがあるかもしれません。最初からそういったものに見向きもしないのではなく、①**できるだけ色々なものに好奇心**を持ち、②**始めてもすぐには諦めず、やり尽くしてみる**こと(自分の興味を広げること)が、**自分の可能性**を広げるポイントであるという考えです。

苦手だと思っている教科について、ちょっと努力してすぐに「僕はできない。」とあきらめていませんか。頭から決めつけずに努力を継続してみてもどうでしょうか。突き詰めて考えることによって、突破口が見つかるかもしれませんよ。

中間テストに向けて

5月も残りわずかになりました。来月13日(水)14日(木)には3年生になって初めての定期テストがあります。少しずつ復習をしている人もいるでしょう。全くしていない人は計画作りを早めにして、テスト2週間前からの取り組みに備えましょう。その際に大切なのは、**具体性**です。いくらやる気があっても、計画が漠然としていては実行に移す可能性が低くなります。具体的に「国語『握手』のワークをやる」「『スキル』のP2~7を完璧に覚える」等と計画に記入し、できればテスト前々日までにすべての復習を済ませ、前日は総復習が出来るようにしましょう。また、計画を実行できない部分があれば、どこかで埋め合わせができるように計画を修正する必要があります。



体験入学・高校説明会のお知らせ

学校名	広島県立広島皆実高等学校 衛生看護科のみ <説明・体験実習・施設見学>
対象	中学生, 保護者
日時	7月24日(火) 9:30~12:30 受付開始 9:00
場所	広島県広島市南区出汐二丁目4番76号 TEL 251-6441
校内締切	6月26日(火) 17:00
その他	申込は教室の用紙で。自家用車×。持参物: 筆記用具、スリッパ or 体育館シューズ、くつ袋、お茶(暑さ対策)。全体会以降、保護者と生徒が別会場になるので、待ち合わせ等事前に打ち合わせをしておいて下さい。普通科・衛生看護科・体育科合同のオープンスクーは9/29(土)予定。←申し込みはまだ。

学校名	広島県立広島国泰寺高等学校 地域別学校説明会
対象	中学生, 保護者
日時	広島地区① 7月23日(月) 受付開始 14:30 場所: 同校大会議室 広島地区② 7月24日(火) 受付開始 14:30 場所: 同校大会議室 広島地区③ 7月25日(水) 受付開始 14:30 場所: 同校大会議室 県西部地区 8月2日(木) 受付開始 13:30 場所: 廿日市市商工保健会館(交流プラザ) 廿日市市本町5番1号
場所	日時欄をご覧ください。
校内締切	7月20日(金)までに各自で 郵送かFAXで 申し込む
その他	詳しい案内と専用申込用紙があるので、希望者は佐々木まで。いずれの場所も約85分程度。郵送の場合: 〒730-0042 広島市中区国泰寺町一丁目2番49号 広島県立広島国泰寺高等学校 教頭先生へ FAXの場合: 241-2020へ
学校名	広島県立広島国泰寺高等学校 授業体験会 <授業体験・学校紹介・校内見学・部活動見学・高校生と懇談・進学相談会>
対象	中学3年生 (保護者不可)
日時	7月26日(木) 14:00~16:45 受付開始 13:30
場所	広島県広島市中区国泰寺町一丁目2番49号 TEL 241-1537
校内締切	7月4日(水) 17:00
その他	案内兼専用申込用紙があるので、希望者は佐々木まで。持参物: 筆記用具、かばん 体育館シューズ、交通費、お茶、体操服(体育を希望した生徒)。体験授業が何になったかは当日受付で伝えられます。オープンスクールは9/29(土)。申し込みはまだ。

字は丁寧に

来月第1回復習テストの結果が返ってきます。皆さんの答案用紙を送付する前に、「名前などの記入漏れはないか。」「出席番号順になっているか。」と点検していて気が付いたことがあります。自分の名前をなぐり書きしている人が結構いる!!ということです。以前の進路通信でも伝えたことですが、提出書類(テストも含む)の字を丁寧に書くことは**大切なマナー**です。義務教育の最終年に当たって、もう一度意識してほしいと思います。中間テストの解答用紙の字、体験入学の申込書の字から早速始めてみましょう。

高校入試問題集

本日全員に「広島県高校入試問題集」(広学図書株式会社)の案内を配布しました。希望者のみの購入です。書店にもたくさん同様の物はありますので、比較する等よく吟味した上で決めて下さい。希望する場合は配布された用紙の下に必要事項を記入し切り取って、**代金と共に**売店に提出して下さい。希望数が確定後、売店に入荷しますので、受け渡しは後日となります。問題集の見本は各クラスに1冊あります。申し込む際は、**朝登校してすぐに**売店に直行して下さい。**現金を持ったまま授業を受けない**ようにしましょう。

*この問題集はこの時期のみの販売で、一般の書店には置いてないそうです。

○売店への申込み期限 : **6月12日(火) *中間テストの前日**



進路通信2012

平成24年5月24日

No.14

五日市南中学校 第3学年 進路係

崇徳高等学校の先生が月額費用について資料を持ってこられたので、掲載します。

連絡

①平成25年度より校名変更

「近畿大学附属東広島高等学校」⇒「近畿大学附属広島高等学校 東広島校」

②広島県立廿日市高等学校 オープンスクール予定

1回目 8/3(金) 学校紹介・体験授業・クラブ見学など 2回目 10/20(土) 入試説明・授業参観など

③広島市立舟入高等学校 行事予定

舟入祭 6/16(土) オープンスクール 9/1(土)

④広島市立美鈴が丘高等学校 行事予定

文化祭 6/16(土) 放課後クラブ見学会 7/13(金)16:00～ オープンスクール 9/1(土)

体育祭 9/15(土) 学校見学会 10/20(土)

*②③④はいずれも時間は未定で、申し込みもまだですが、カレンダーなどに記入しておいてください。

体験入学・高校説明会のお知らせ

学校名	広島県新庄高等学校 <授業見学・体験授業・寮案内・クラブ見学体験・食事体験 個別相談会>
対象	中学生, 保護者
日時	6月16日(土) 9:00～13:00 受付開始 8:30
場所	広島県山県郡北広島町新庄848番地 TEL 0826-82-2323
校内締切	6月12日(火) 17:00
その他	案内の用紙と専用申込用紙があるので、希望者は佐々木まで。10:30～14:30個別相談会を随時実施。
学校名	崇徳高等学校 学校見学会 <学校説明会・クラブ紹介・校内見学・クラブ見学・個別相談・ランチコーナー>
対象	中学3年生男子, 保護者
日時	6月24日(日) 10:00～13:00 受付開始9:30
場所	広島県広島市西区楠木町四丁目15番13号 TEL 237-9331
校内締切	6月14日(木) 17:00
その他	男子全員に案内兼専用申込用紙を配布しています。希望者は必要事項を記入の上で、下を切り取って提出。参加者には昼食が用意されています。自家用車×。持参物：筆記用具、上履き、靴袋。10/21(日)に入試説明会が、10/27(土)14:00～16:00 佐伯区民文化センターにて地区別入試説明会、11/3(土)に文化祭が予定されています。申し込みはまだです。

進路通信2012

平成24年5月29日

No.15

五日市南中学校 第3学年 進路係

No. 13で能力について小島先生の考えを掲載しましたが、今回は『のうだまーやる気のコトバ』上大岡トメ&池谷裕二著 から、何回かに分けて紹介をします。学習方法の参考にしてください。池田裕二さんは東京大学大学院薬学系研究科準教授で、脳の仕組みに詳しい方です。

体験入学・高校説明会のお知らせ

三日坊主をどう乗り越えるか!?

三日坊主。どれだけ慣れ親しんだコトバでしょう。

でも、これは「脳」が生きていくために、させていたことだったんですね。ああ、よかった。私だけじゃないんだ、もう自分を責めなくていいんだ、と安心。で、今までと変わらず三日坊主の生活へって、これじゃあ意味がない。

なぜならこの「人間の性(さが)」ともいうべき「三日坊主」を乗り越えて、続けることで大きな成果を出した人ってたくさんいますよね。

たとえば、メジャーリーガーのイチロー選手。彼は小学1年生のときからほぼ毎日、野球の練習を欠かしたことがないそうです。そして松井秀喜選手も、「努力は継続してやらなければ、結果が伴わない場合が多い」と明言しています。(松井秀喜『不動心』新潮新書)

どんな分野でも、「続ける」ということが結果を出す、のは明確。でも「続ける」ことは、才能を持つ特殊な人にしかできないことなのではないでしょうか？ イチローや松井は生まれつき「三日坊主」とは無縁なカラダなの？

ここで池谷さんが教えてくれた、ものすごく興味深いことがあります。

それが、「馴化(じゅんか)=マンネリ化」

マンネリ化っていうと、あまりいいイメージがないですよ？ 最初は新鮮で楽しかったのに、だんだんその刺激にも慣れて、なんともココロを動かされなくなる。「倦怠期を迎えたカップル」などに形容されるようなネガティブなイメージ。ところがそれは生きていくには必要な反応で、わざわざ脳がそうさせているんです。

そして特筆すべきは、マンネリ化には、やめちゃうネガティブなケースと、ずっと続けていくポジティブなケースの両面があるということ。

どんな三日坊主の人でも、たいていの人は毎日歯を磨く。これって実はマンネリ化なんです。「めんどくさい」ことがマンネリ化しちゃって、もう「めんどくさく」なくなって、習慣化しているんです。

それならこれを利用すれば、続けることができそうじゃないですか。毎日歯を磨くように、素振りやら私が今までさ

んざん投げ出してきた英語の勉強もできるってことですよ。要は、脳にそう思わせればいいのか？ なんだか「続けるコツ」というのがありそう。<つづく>

学 校 名	広島文教女子大学附属高等学校 オープンスクール
対 象	中学生，保護者
日 時	6月9日(土) 9:30~12:30 受付8:45~
場 所	広島県広島市安佐北区可部東一丁目2番3号 TEL 814-3192
校内締切	5月31日(木) 17:00 ←至急
そ の 他	先週、女子全員に案内兼申込用紙を配布しました。必要事項を記入し、下を切り取って提出してください。
学 校 名	広島市立広島商業高等学校 <実習・クラブ見学>
対 象	中学3年生，保護者
日 時	7月26日(木) or 27日(金) 9:00~11:55 受付8:40~
場 所	広島県広島市東区牛田新町一丁目1番1号 TEL 228-2481
校内締切	6月27日(水) 17:00
そ の 他	先週、全員に案内兼申込用紙を配布しました。必要事項を記入の上、下を切り取って提出してください。次回10/13(土)オープンスクールは授業見学・クラブ見学ですから、実習をしたい場合は今回是非! 持参物:筆記用具、鞆、上履き、靴袋、交通費。
学 校 名	鈴峯女子高等学校 オープンスクール <体験講座・保護者対象説明会・クラブ体験・先輩と話そう>
対 象	中学3年生，保護者
日 時	6月30日(土) 9:00~12:00 受付8:30~
場 所	広島県広島市西区井口四丁目7番1号 TEL 278-1101
校内締切	6月25日(月) 17:00
そ の 他	先週、女子全員に案内兼申込用紙を配布しています。申込みは必要事項を記入の上、申込書を切り取って提出して下さい。保護者の参加可(説明会あり)。持参物:筆記用具、クラブ体験を希望する場合は学級掲示に必要な物が書いてあるので各自で見てください。教室にパンフレットあり。体験講座とクラブ体験が同じ時間帯にあるので、クラブ体験を希望した場合は、体験講座は受講できません。体験講座の申し込みは当日ですが(全体会後に整理券を配られる講座と直接会場へ行く講座があります)、11講座もあるので事前に決めておきましょう。

連絡

○ 広島県瀬戸内高等学校の行事予定をお知らせします。申し込みはまだです。

オープンスクール 第1回 6/23(土) 第2回 9/22(土) 入試説明会 10/27(土)

前回の崇徳高等学校の月額費用に続き、他の私立高等学校についても少しずつ掲載していきます。ただし、昨年度の資料に基づいているので、皆さんが入学後の費用は若干違うかもしれません。参考までに。