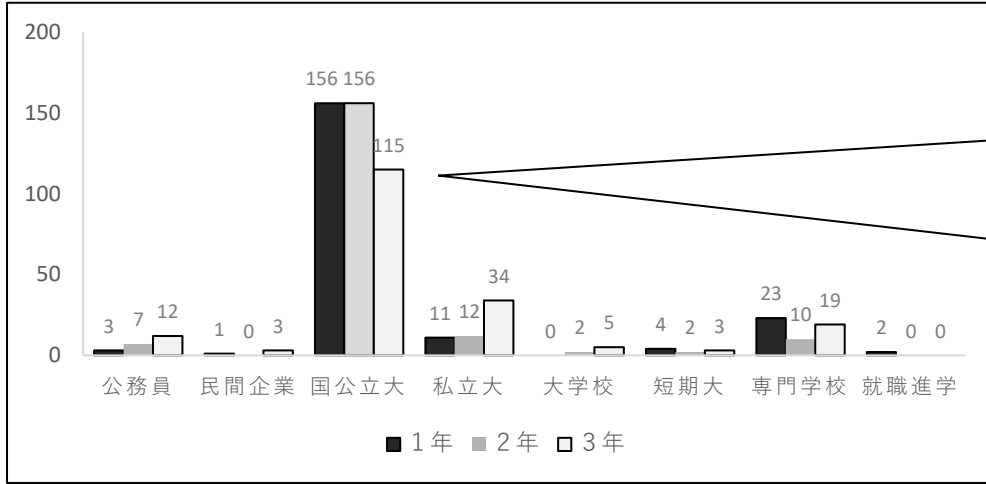


こちら海老川町進路指導部 『こち海老』

2021年5月31日
第1号
発行
青森県立田名部高等学校
進路指導部

第1回進路志望調査



国公立大学志望比率

1年生…78.0%

2年生…82.5%

3年生…60.2%

どの年次でも第一志望が多かったのが**国公立大学**でした。自分の進路志望達成のために何が**必要か**考え、**実行しよう!**

上のグラフは4月に実施した進路志望調査の結果です。田名部高校では年に3回進路志望調査を実施しています。日々の勉強はもちろんですが、早いうちから自分の進路に向き合うことも大切です。自分の進路希望から逆算して、今何をすべきか・何が自分に足りないのか考えて行動していきましょう。

このコラムでは、ちょっとした勉強法のエッセンスを紹介していきます。今回のテーマは**暗記法**です!

コラム

①暗記をするのは寝る直前!

人の脳は、寝ている間に知識や情報の整理整頓をしています。だから、寝る前に暗記をすると寝ている間にその内容が整理され、より効率よく暗記ができるのです!ぜひぜひ枕元に単語帳を置いて、寝る前に暗記の時間を作ってはいかかでしょうか。

②いつもとは違う場所で…

勉強机でばかり暗記するのではなく、リビングで・トイレで、などなど、いつもとは違う場所で暗記を試みましょう。場所が変わるだけで新鮮な気分で取り組みますし、思い出す時に「あ、これトイレで覚えたやつだ!」と手助けをしてくれるかもしれません。

③クイズ形式でリハーサル!

暗記はただ覚えるだけでは使い物になりません。覚えたことをテストの時に思い出すことができ初めて意味があります。だからこそ、暗記をするときには覚えるだけではなく同時に思い出す練習をしましょう。暗記したものを隠して自分なりに小テストを試みる、友達や家族にクイズ形式で問題を出してもらおうなど、暗記したことを思い出すリハーサルを重ねましょう!



もうすぐ六月になります。環境が変わって二ヶ月が経つわけですが、やはり新しい環境というものは緊張を強いられるもので、こうした変化は、ストレスを引き起こす要因にもなります。▼緊張しているうちはストレスがたまっていることに気づかないものですが、一段落した時に、気付かなかったストレスがぐっと押し寄せてきてダメージを受けることになりがちです。四月から新しいメンバーと新しい生活がスタートして、張り切って取り組み続けて迎える五月六月は、はつとわが身を振り返るとともに、ストレスを自覚してしまいうタイミングなのです。▼過度なストレスは身に悪影響を及ぼします。そこで、ストレスを解消したり、ストレスを受けたりしないようにする方法に、モチベーションコントロールがあります。▼では、モチベーションを高めるのはどのような方法があるのか。その中の一つに「目標達成(目標に向かって挑戦することにやる気が高まる)」があります。▼目標を設定するときに大切なのは「ゴールの意識」です。「時間もしっかりとって勉強している」「毎日単語を暗記している」「宿題はやっている」けど、勉強量と成績が比例しない。そんな人はいませんか。やらされている勉強ではモチベーションも上がりません。「ゴールを意識」しなければほとんどは徒勞に終わるのです。▼たとえば、英単語で「agreeの意味は?」と聞かれて「同意する」と即答できるようになっているとします。しかし、「じゃあ前置詞withやonとへんについて熟語になり、『合致』などの意味もある英単語は?」と聞いても答えられないことが多い。答えは先ほどと同じく「agree」なのに、答えられないのです。▼当たり前の話ですが、「TOEICでもTOEFLでも、英検でも大学入試でも、「この単語の意味を答えなさい」という問題は出題されません。でも、長文の中にある英単語を知らないという問題が解けないから、ちよつと捻って単語の知識を問う問題が出題されるから、または英作文問題でその単語を書く必要があるかもしれないから、英単語を覚えるのです。▼丸暗記することに必死で、「ゴールを考えていない」「どういうふうに出題されれば点が取れるのかを考えていない」のです。だから、必死になればなるほど、成績が上がらなくなる。「残念な勉強」です。▼今回は勉強で例を挙げましたが、どんなことにも通じると思います。改めて自分のゴールを意識してみましょう。

今年の 教育実習生

5月17日から本校で4名の先生が教育実習を行っています。田名部高校の先輩でもある実習生より以下の項目についてインタビューしてみました。

- ①大学・学部 ②おすすめ勉強法 ③やる気持続法
- ④高校時代の思い出 ⑤受験までの道のりで一番苦労したこと
- ⑥受験勉強のエピソード ⑦皆さんへ一言！

Y先生（数学）

①山形大学 理学部 理学科

数学コース

②学校で解決できない場合はYoutubeの講義動画を見る。暗記科目は、ぜひ友達と問題を出し合って勉強してほしい。
③模試が終わったら友達とご飯を食べに行っていた。また、気分転換に筋トレをしたり、音楽を聞いたり、Youtubeを見たりするのもいいと思う。④部活と勉強に打ち込んだ。3年次の夏に早掛でバーベキューを友達(10人くらい)としたのが最高の思い出！⑤一般入試を受けようと思っていたのでひたすら勉強の日々で、精神的な負担があった。特に数学Ⅲ・物理・化学の勉強が本当に大変だった(物理は毎日課題があった)。受験する大学は、センター試験の結果を受けて担任と相談して決めた。⑥受験期になると自然と勉強仲間ができ、化学の暗記事項・古文単語などの問題を出し合うことが増えた。不安や悩みを共有できる仲間を作るべき！⑦部活・勉強・課題・テスト等で忙しい3年間になると思うが、頼れる人、悩みや不安を共有できる人(友達でもOK!)を見つけて、受験を乗り切ってほしい！！！！

M先生（世界史）

①東海大学 文学部 歴史学科

西洋史専攻

②友達と教え合いながら勉強することです。友達に教えることで自分の理解も深まるのでオススメです！③メリハリをつけることです。毎日勉強することも大切ですが、たまにはしっかり休んで自分の好きなことをやる時間を作ることも大切だと思います。④部活です。高校時代ソフトボール部で、人数が少なく最後の高校総体は出られませんでした。本当に大切な思い出です！⑤国公立大学の推薦試験を受けるかどうかの選択が一番悩みました。推薦試験と一般試験の勉強を並行して行うことが精神的にも体力的にも一番辛かったです。⑥わからない部分、気になった部分はとことん先生に聞いてもらいました。休み時間や放課後に先生に時間をとってもらって教えてもらっていました。⑦大変なことはたくさんありますが、自分を追い込みすぎずに大切にしながら、何事にも全力で取り組みましょう！

N先生（英語）

①弘前大学 人文社会学部

文化創生課程 多文化共生コース

②英単語、漢字、用語を覚えるときに、単品で覚えるのではなく他のことも関連付けて覚える。(例えば、英単語なら類義語・対義語・派生語も一緒に覚える)③問題を間違えたり生活で失敗したりしたら、否定の言葉を使わずに反省してみる。そうすることで落ち着いて解決策を見つけられる。④生徒会総務部で仲間と楽しく行事を運営したこと。田名部高校公式(?)ゆるキャラの「たなベア」のイラストを増やしたこと(今でも残ってることを信じている)。⑤メンタルの管理に一番苦労した。一度へこむとなかなか立ち直れなかったので、前に進みたい自分と過去を引きずる自分の板挟みに苦しんだ。⑥スマホ等の誘惑するものとの付き合い方を考えて勉強した。「勉強するときは勉強する」「遊ぶときは遊ぶ」のメリハリをつけていた。⑦高校生活は自分の行動次第で良くも悪くも変化するので、それを見極めて後悔のない楽しい日々を！

K先生（保健体育）

①日本大学 文理学部 体育学科

②過去問をとにかく解く。③スマートフォンがない場所で勉強する。時々、場所を変えて勉強する。④部活を頑張りました。⑤複数の大学を受験するか、1つの大学の様々な受験をするかで迷いました。⑥インターハイに行きたかったので、勉強と部活の両立が大変でした。⑦興味があることをどんどん調べて、目標を持ってがんばってください！！！！

教育実習生講話

5月26日(水)7校時に教育実習の先生方から、大学生活や高校生活についてお話していただきました。生徒にとってより身近な存在である先生方のアドバイスは、とてもためになる貴重なものだったため、生徒たちも熱心に聴き入り、気になった点は質問をしていました。今後の学校生活にぜひとも生かしていきましょう！教育実習の先生方、ありがとうございました！



こちら海老川町進路指導部

『こち海老』

2021年7月27日
第2号
発行
青森県立田名部高等学校
進路指導部

1学期を終えて・・・

気づけば7月もあとわずか。1学期は終わってしまいました。1学期はどのようなものだったでしょうか。あっという間に過ぎ去ってしまった…と感じる人も少なくないでしょう。ここで、自分自身の取組について振り返ってみましょう。年度初めに、決意新たに設定した目標に向かって順調に取り組んでいますか？それとも、「時間がないから…」「忙しいから…」「疲れているから…」などなど、自分に言い訳をしながら後回しにし、ズルズルと夏休みに突入してしまっていないでしょうか？いずれにせよ、振り返ってみると何かしら課題は見つかるかと思えます。テストや模試の点数だけを見て一喜一憂せず、自分に足りないことは何か、何をしなければいけないのか、いつ・どのようにやるのかを今一度洗い直し、有意義な夏期講習、2学期を送れるようにしましょう！

The プロフェッショナル

～青森県警察ってこんなところ～

7月10日(土)に、青森県むつ警察署の方々から、警察官の仕事内容や実情についてご講演いただきました。実際にパトカー・白バイの見学をさせていただいたり、指紋採取に関するお話もさせていただいたり、普段はできない経験をさせていただき、生徒も興味深くお話を聞いていました。



今回のプロフェッショナルは9月を予定しています。貴重な体験ができると思いますのでぜひぜひご参加ください！

夏を制するものは受験を制する！

普段より時間の取れる夏休み、受験生にとっては部活動も引退して勉強一本に集中する夏。この期間をどのように利用するか、どのように過ごすかがとてつもなく重要になってきます。勉強面はもちろん、生活面についても、気をつけたいことを紹介します。

<生活面>

①計画的に行動を

1ヶ月近くある夏休み。自由がきく時間が多いこの期間をどれだけ有意義に過ごせるかが勝負を分けます！自身の目標、夏休みにすべきことを考えて、逆算して計画を立てましょう。また、実行可能な計画でなければ、三日坊主に終わります。自分ができる量の8割程度を目安に量を決めたり、遅れを取り戻すための予備日を設定したりしましょう。

②各種スケジュールを確認する

夏休みに入り、オープンキャンパスを始めとする進路関連の行事がぞくぞくと始まります。自身の進路志望先の情報を、今一度確認し直しましょう。夏休みが明けると、総合型選抜の出願は9月より、学校推薦型選抜の出願は11月より始まります。試験内容も合わせて、この機会に自分の志望先のスケジュールを確認しましょう。

③生活リズムを崩さない！

不規則で偏った生活リズムは、自分の体内時計を狂わせ、体調不良や夏バテを引き起こします。起きる時間、寝る時間、ご飯の時間、勉強する時間などをある程度固定化して、規則正しい生活を心がけましょう。

<勉強面>

①基礎固めを最優先に

この時期だからこそ徹底して取り組んでほしいのは基礎固めです。焦って難しい問題に挑戦したくなるかもしれませんが、基礎・基本という土台がしっかりしていないと「解けない…ヤバイ」と余計に焦ってしまうだけとなります。だからこそ、夏休みにはここまで習ってきたことの基礎の固め直し、特に苦手分野の克服を重点的に行いましょう。

②「長時間同じこと」はダラダラのもと！

長い時間同じことを続けるのは、集中力も続かずだらけてしまいます。それでは、時間をかけた割にあまり実にはならない、効率の悪い勉強となってしまいます。適度に息抜きをしたり、教科や勉強内容を変えたりして、切り替えながら勉強しましょう。

③時間帯で内容を変えてみる

午前中は理系科目、午後は長文読解や問題演習、夜は暗記科目というように、時間帯によって学習内容を変えてみましょう。気分の切り替えにもなるし、時間帯により脳の働き具合(どれだけ目覚めているか)が異なるためそれにあつた学習方法を選択すると効果的だからです。午前・午後の時間も自由に使える夏休みだからこそ実施してみましょう。

公務員セミナー

7月10日(土)、7月11日(日)にかけて、2・3年生の就職希望者を対象に、上野法律ビジネス専門学校の阿部 宗人様を講師にお呼びして公務員セミナーを実施しました。

休日を丸2日間利用してのセミナーでしたが、生徒のみなさんは最後まで集中して真剣に取り組んでいました。

7月に入り、公務員を始め様々な試験の出願が開始されました。試験日程や内容は、自治体によって異なります。それぞれの募集要項をしっかり読み込みましょう。そしてこの夏休みを最大限に利用して、試験対策を行っていきましょう！

～セルフコントロール ～自分を乗せるためのコツ-Part II～

わかってはいるんだけど「面倒だ」「なかなか行動に移せない」という人に向けて、自分を乗せるためのコツを5つ紹介します。

自分を乗せるコツ 1:プラスの言葉で

私たちは無意識のうちに、なにげない言葉を毎日大量につぶやいています。これは「セルフトーク(=心の声)」とあって、自分にかける言葉です。自分に対してどんな言葉をかけているかによって、それにふさわしいセルフイメージが作られ、セルフイメージによって行動や振る舞い、自分の限界や活躍するステージまで決まってしまうのです。言葉は行動の導火線です。マイナスな言葉を口にすれば気持ちが萎縮し、消極的な行動しかできなくなります。一方、プラスの言葉をつぶやけば、気持ちが高まり、積極的な行動ができるようになります。

自分を乗せるコツ 2:「声出し」で、やる気は後からついてくる

たとえば、どんな団体スポーツでも、小声でコンタクトをとっているチームが、大声で指示を出し合っているチームに勝つことはあまりありません。声で気持ちを切り替えることもできます。たとえば、肉体的に疲れてくるとやる気や集中力が低下します。そのようなときに、声を出すことによって体はやる気モードに変わります。これを専門的には「サイキングアップ」と呼びます。やる気を高めたかったら大きな声を出せばいいのです。ハキハキと自分に気合いを入れる言葉を発しましょう。まずはあいさつから。ハキハキと言う。「おはようございます！」と先制して言う。

このことは声だけでなく行動についても言えます。元気を出したいと思ったら、素早い行動をするのがいいでしょう。小走りするような感覚で機敏に動く。指名されたらスクッと席を立つ。元気が出る言動を先にとることで、あとから気持ちもやる気モードに追いついていきます。

自分を乗せるコツ 3:やる気を出す前に、まずは「取りかかる」

声かけのケースなどからもわかるように、「行動が感情を支配する」のですから、大切なのはまずは「取りかかる」ことです。しかし、興味や好奇心が湧かない作業に取りかかるのは誰にとってもつらいこと。そんな時には、やる気ホルモンが分泌されていないので、「すぐやるべき」と頭ではわかっているけど、体が動きません。そういうときにおすすめなのが、次の作戦です。

- ①まずは取りかかる
- ②一定の時間を設定し、その時間内にはほかの作業をしない
- ③少しずつ、作業時間を延ばしていく

どんなにおもしろくない作業でも、続けているうちに集中力が湧いてきます。こうした現象を「作業興奮」と言います。何らかの行動を起こすことで、やる気ホルモンが分泌されやすくなるのです。この興奮を得るためには、とにかく取りかかり、作業を一定時間続けることが大事です。初めは短めの時間から、徐々に伸ばしていきましょう。

なお、創造的な作業や思考を要する作業は、たびたび手が止まるので、作業興奮の状態を作り出すのには向いていません。まずは単純かつ簡単作業から始めるのがいいでしょう。

自分を乗せるコツ 4:「いつまでにどれくらい」を小刻みに設定する

綱引きで「最後まで力いっぱいロープを握れ！」と指示しても力いっぱいには握れないそうです。ところが「10秒間握れ」と言われると、それに向かって頑張れる。つまり数字が入るか入らないかで、発揮される力はまったく違って来るのだそうです。

ですから目標は、できるだけ小刻みに設定したほうが行動に移せるようになります。ダイエットの計画を立てるとき、「1年間で12kgやせよう」と目標を設定すると、「1カ月で1kgずつやせよう」と設定するのとでは、どちらが続けやすいと思いますか？年間よりも月間の目標のほうが達成しやすいと思いませんか。さらにもっと細かく「1日30g」と設定できれば、日々クリアすること自体が楽しくなるかもしれません。

以上、自分を乗せるためのコツ1～4でした。コツの5はPart Iとして学校通信に掲載しています。どうぞご覧ください。

進路指導部長 奈良孝史

こちら海老川町進路指導部

『こち海老』

2021年10月18日
第3号
発行
青森県立田名部高等学校
進路指導部

推薦入試に向けて・・・

10月に入り、大学の推薦型・総合型入試の出願が始まりました。2学期中間考査も終わり、推薦入試に向けた勉強が本格的に始まっています。受験する生徒は、面接・小論文・集団討論など、それぞれの入試に合わせた指導を先生方から受け、放課後遅くまで熱心に取り組んでいる姿を見かけます。自身の進路実現のため、より一層努力していきましょう。1、2年生のみなさんも、自分が3年生になった時のことを想定して、自身の進路を見つめ直し、今できることを実行していきましょう。高校生活は本当にあつという間です。今のうちから、自分の志望の入試様式・内容をチェックし、何が必要か確認しましょう。1日1日が勝負です。おろそかにせず、精一杯取り組みましょう。

The プロフェッショナル

10月9日(土)に、むつ市海と森ふれあい体験館のスタッフ小池拓矢様、むつ市地域おこし協力隊の皆様をお呼びして、私たちが生まれ育った下北地域のまちづくりに関してご講演いただきました。

講演の後には、「ふれあい体験館に人が集まるには？」というテーマでワークショップを実施しました。生徒からは個性あふれる独創的な意見も見られ、柔軟な発想でたくさんの意見が飛び交っていました。

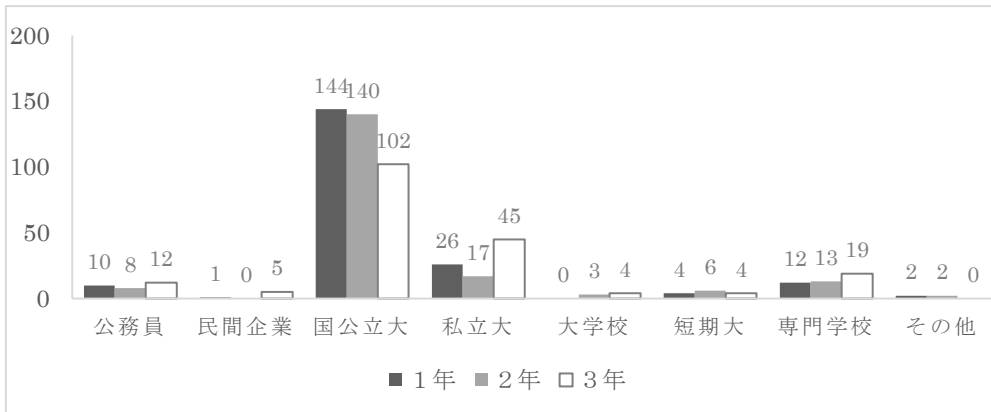


今回の活動を通して、生徒たちは今一度私たちの下北地域について見つめ直すとともに、その魅力を再確認することができたのではないのでしょうか。

次回のプロフェッショナルは11月を予定しています。貴重な体験ができると思いますのでぜひぜひご参加ください！

小さいころ蝶が好きで、小学校の夏休みの自由研究は、いつも蝶の標本を作って提出していた▼今でも蝶なら体にとまっても平気(虫全般に対して耐性が下がっている)ので好きではない)だが、蛾は昔から苦手だ▼蝶(チョウ)と蛾(ガ)の違いは、とまるときに翅を閉じるか開くか、触角の形、活動時間が昼か夜か、などいくつかあるとされている▼昼間飛ぶのがチョウ butterfly 夜活動するのがガ moth と、違ったことばを使っているのは日本語や英語だが、ドイツ語では両者をいっしょにした Father という単語があり、チョウは Tagfalter(昼のチョウ)、ガは Nachtfalter(夜のチョウ)と呼ぶし、フランス語では papillon といえばチョウを指し、papillon de nuit とすればドイツ語と同じようにガの意味になる▼虹が何色かは国で違うし、日本語の雨をあらわす言葉やエスキモーが雪をあらわす言葉が多いことなどからわかるように、言葉の持つ力は混沌である世界を切り取り、私たちに提示してくれるものであり、文化とも密接に結びついている▼結局、私たちは「言語の窓」を通して外界を認識できるのであるが、「外」を認識することは「内」を認識することに通じている▼言語が思考やとらえ方、感覚に強く影響するならば、母語や使用言語が違うとそれはいろいろ違ってくる▼当然で、もし同じ言語を使っていると受ける影響が全く同じではない以上、やはり違って当然ということになる▼自分を考え、他を考え、ここにいること、そこにあることを素直に受け入れられる人になつてほしい▼そんなことを考えていると、自分という存在、自分の世界はどういうものであるのか、それを知るために、知らないこと、違うものに触れたいという気持ちが出てくる▼いろいろやってみたり、旅に出たり、「ゆかし」を行動に移すようになったのは三代後半からのことだが、それはまた別のお話で

第2回進路志望調査



国公立大学志望比率

1年生 … 72.4 %
2年生 … 74.1 %
3年生 … 53.4 %

4月に実施した前回に引き続き、第一志望が一番多かったのは国公立大学でした。

8月に第2回進路希望調査を実施しました。どの年次も、第一志望が一番多かったのは国公立大学でしたが、4月に実施した第1回からは志望者が減少していました。自分の将来を考え、実現させるためにより良い選択ができるよう、視野を広げて様々な選択肢の情報を集めましょう。進路希望が決まっている人は、進路実現のために必要なことに取り組んでいきましょう。

家庭学習時間調査

【家庭学習時間の平均】

	2学期中間考査前	1学期期末考査前
1年次	2時間 41分	2時間 39分
2年次 理系	2時間 8分	2時間 25分
文系	2時間 12分	2時間 39分
3年次 理系	2時間 56分	3時間 2分
文系	2時間 2分	3時間 3分

2学期中間考査週間の9月21日～9月28日に、家庭学習時間調査を実施しました。どの年次も、例年に比べ平均の学習時間は短いようです。進路志望実現のためには、日々の学習が必要不可欠です。考査期間だけではなく、日頃から継続的な学習を心がけましょう。

模試を活用しよう！

10月に入り、3年生は毎週のように様々な模擬試験が実施されています。1, 2年生も来月11月に模試を控え、より一層勉強に励んでいることと思います。授業内容の確認の意味合いを持つ定期考査とは異なり、模試はこれまでに習ったことのほとんどが範囲となり実力が問われるものとなっています。だからこそ、どのように取り組むかが大切になってきます。そこで、模試の活用方法について紹介していきます。

まず、模試をただ受けて終わりになってはいませんか？受験後すぐに自己採点は実施していますが、日々の勉強や次の模試に追われ、それ以降振り返りをしていない人も多いのではないのでしょうか。模試は自分の弱いところ、伸ばしていくべきところを知るチャンスです。しっかりと振り返りを行いましょ。

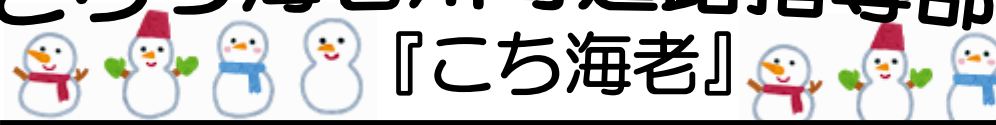
結果が返ってきたら、判定や順位を見て一喜一憂するだけになっていてはもったいないです。志望校の判定は、「その時期にこのくらいの成績を取っていた先輩のうち〇%が合格していた」というもの。あくまで現時点での割合、「模擬」試験での結果ですので、この判定で合格が決まることはありません。見返すべきなのは、得点率が低いとされたところ、そして答案です。自分の弱いところを知るためなのはもちろん、記述がどのように、どうして減点されているかを見直してみましょう。たくさん問題を解くことも大切ですが、自分の記述・答案作成が正しいのか振り返ることもとても重要なことです。

以上のように、1つ1つの模試に丁寧に向き合い、最大限生かしていきましょう！！

勉強中です



こちら海老川町進路指導部



2021年12月27日
第4号

発行
青森県立田名部高等学校
進路指導部

～3学年の進路状況速報～

2021年も残りわずか。3年生は、年が明けてすぐの1月15日(土)、16日(日)に共通テストが迫っています。数えてみるとあと19日(12月27日現在)と、本当に1日1日が貴重な時間となっています。最後の最後まで粘り強く戦い抜いてください! 1, 2年生も3年生の姿を参考にして、引き続き頑張っていきましょう!



令和4年度総合型・学校推薦型入試/公務員・就職試験合格速報(12月20日現在)

国公立大学			私立大学		
弘前大学	理工学部	物質創成化学科 数物科学科 地球環境防災学科	札幌国際大学 北海道医療大学 青森大学 柴田学園大学 八戸学院大学 青森中央学院大学 仙台大学 東北学院大学 東北文化学園大学 城西大学	駿河台大学 秀明大学 学習院大学 杏林大学 工学院大学 駒澤大学 専修大学 中央大学 東京農業大学 東京理科大学	日本大学 日本体育大学 法政大学 武蔵野大学 麻布大学 神奈川大学 フェリス学院大学 平成音楽大学
岩手大学	教育学部 農学生命科学部 理工学部	学校教員養成課程 保健体育 食糧資源学科 物理・材料理工学科 数理・物理コース システム創成工学科 機械科学コース 社会基盤・環境コース			
はこだて未来大学	システム情報科学部				
青森県立保健大学	健康科学部	看護学科 社会福祉学科 経営学科 経済学科			
青森公立大学	経営経済学部				
				短期大学・専門学校	
				青森明の星短期大学 仙台青葉学院短期大学 愛知学泉短期大学 青森中央短期大学 吉田学園医療歯科専門学校 東北メディカル学院 青森歯科医療専門学校 青森歯科衛生士専門学校 仙台ヘアメイク専門学校 東北電子専門学校 青森県ビューティー&メディカル専門学校	東京ITプログラミング&会計専門学校仙台校 仙台総合バット専門学校 仙台ウェディング&ブライダル専門学校 仙台子ども専門学校 専門学校日本デザイナー芸術学院 仁愛看護福祉専門学校 東京スポーツ・レクリエーション専門学校 日本ホテルスクール 文化服装学院 東京アニメーション専門学校 東京ファッション専門学校



公務員・就職

防衛大学校 むつ市職員	自衛隊一般曹候補生 東京都特別区Ⅲ類	青森県警察官B 税務職員	青森県職員	株式会社グローバルノースジャパン リサイクル燃料貯蔵株式会社
----------------	-----------------------	-----------------	-------	-----------------------------------

「できること」
「一日を三十六時間にする」。そうしたいと思うことはありますが、できません。一日が短く感じたり長く感じたりすることはあります。それは時間が過ぎるのが速く、または遅く感じるということだと思いますが、これは人間の感じ方であり、一日の時間が変わるわけではありません。一日を二十四分割するというのも人間が決めたただけ、そういう意味では三十六分割にもできるかもしれません。地球の自転で一日なので、これは変えることはできません。▼「雨を降らせたい」。研究が進んでいます。自由自在にはできません(今のところ)。てるてる坊主、雨乞いや人工降雨など、ひよつとしたらなんとかなるかもかもしれません。台風や地震などを考えると、天候や自然は自分の思い通りにはできないでしょう。▼では「テストで満点を取りたい」はどうでしょうか。残念ながらできません。テストで満点を取ることや、例えば志望校に合格することは「できない」のです。なぜかという、それは「結果」だからです。結果は直接自分で決めることができないのです。▼私たちにできるのは、それに向けて努力することです。テストや合格を目指すなら勉強することになります。やらなければ到達はもたらん近づくこともありません。望む結果を欲するならば「やるべきこと」をやる以外に道はない。▼覚悟さえ決まれば、あとは進むのみです。方法や手段はあとからついてきます。覚悟(意志)を決めましょう。

進路指導部長 奈良孝史

～2022 年度大学入試状況～ (参考：河合塾入試動向分析)

☆共通テスト志願者は微減

2022 年度大学入学共通テストの確定志願者が発表されました。人数は 530,367 人で前年度比 4,878 人減となり、現役生の志願率は 45.1% と過去最高でした。現役生の国公立大学志向の強まりや、新型コロナウイルス感染リスクを抑えるため共通テスト利用方式を選択する受験生が増加していることが背景にあるとみられます。

☆国公立大は主体性評価、思考力・表現力評価を重視する動き

国公立大学では、多様な入学者を確保するため総合型・学校推薦型選抜が拡大され、一般選抜は後期日程の縮小が続いています。また、一般選抜においても面接や小論文を実施する大学が増えており、主に教員養成系、医療系で導入が進んでいます。また、総合問題や実施科目の増加など、より思考力を重視する動きも広がっています。

☆私立大では英語資格・検定試験活用の動き

2022 年度入試では私立大学全体のおよそ 4 割の大学が入試に英語資格・検定試験を活用しています。この割合は前年度とあまり変わりありませんが、既に一部で活用していた大学がその活用の幅を広げています。

～The プロフェッショナル～

11/13(土)に第3回、12/11(土)に第4回の The プロフェッショナルを実施しました。普段あまり知ることのできない職業の話や体験談を聞くことで、自分の進路を見つめ直し選択の幅を広げる貴重な機会になったと思います。

第3回 「海外で見つけた新たな自分」

講師：JICA 青森デスク国際協力推進員 阿部 翔太 氏

第4回 「これまでの生き方について」

講師：リサイクル燃料貯蔵株式会社 千葉 翔平 氏

(本校卒業生)



コラム



冬休みが始まり、いつもに比べると復習など自由に使える時間が増えてきます。この機会を十分に活用しましょう！

今回は、効率の良い勉強法をテーマに取り上げます。

～効率の良い勉強法って？～

勉強方法については、教育心理学の分野で学習観(勉強に対する考え方)・学習方略(勉強の仕方)として研究されています。それによると、効率の良い勉強法は人によって異なり、誰にでも効果的な勉強法はないとされています。つまり、自分に合った勉強法は自分で見つけるしかないということです。

～自分に合う勉強法～

では、自分に合っている勉強法を見つけるにはどうすれば良いのでしょうか。それは、やってみるほかありません。聞いてみた、調べてみた段階ではメリットが多いように感じて、実践してみると上手くいかないことは少なく



ありません。だからこそ、実際にいろんな勉強法にトライしてみて、その中で自分に合う/合わないを見つけ、自分なりの勉強スタイルを確立することが大切です。

～そのためには…～

いろんな勉強法を試すには、当然ですがいろんな勉強法を知らなければいけません。どんな勉強法があるか調べたり、先生、先輩、友人など周りの人に勉強法を聞いてみたりしてみましょ。そして、やる前から合わないとは決めつけず、実際にその方法を試してみましょ。いろんな勉強法を試していると自然と勉強量が増えるので一石二鳥です。ぜひ、自分なりの勉強スタイルを見つけ出してください!!!



こちら海老川町進路指導部

『こち海老』

2022年3月25日

第5号

発行

青森県立田名部高等学校
進路指導部

令和3年度 合格状況 (令和4年3月17日現在)

1 合格・内定状況(延べ数) (卒業生総数 190名)

合格おめでとう!!

		合格者・内定者数	主な合格先・内定先
進学	大学	国公立	45 北教大函館校, 弘前大⑭, 岩手大④, 福島大, 宇都宮大②, 群馬大, 東京農工大, 新潟大, 富山大, 金沢大 はこだて未来大③, 青森県立保健大⑥, 青森公立大⑤, 岩手県立大, 秋田県立大, 秋田公立美大, 高崎経大
		私立	156 札幌大⑤, 札幌学院大, 札幌国際大③, 北海道医療大③, 北海道科学大⑦, 酪農学園大③, 北翔大, 日赤北海道看大, 札幌大谷大, 日本医療大②, 青森大⑬, 柴田学園大, 八戸学院大⑦, 八戸工大③, 弘前学院大③, 青森中央学院大⑩, 弘前医療福祉大⑥, 盛岡大, 仙台大③, 東北学院大⑧, 東北工大③, 東北福祉大, 宮城学院女子大④, 東北文化学園大④, 尚絅学院大, 東北公益文科大, 医療創生大, 高崎商大, 群馬医療福祉大, 城西大②, 駿河台大, 文教大, 埼玉学園大, 日本医療科学大, 淑徳大, 帝京平成大②, 秀明大③, 千葉科学大, 桜美林大, 学習院大, 杏林大, 工学院大, 駒澤大②, 専修大③, 大正大②, 大東文化大, 中央大, 帝京大, 東海大③, 東京経大, 東京農大②, 東京理大, 東洋大②, 日本大⑥, 日本体育大②, 法政大③, 武蔵野大, 麻布大, 神奈川大, 相模女子大, 産業能率大, フェリス女大, 新潟食料農業大, 人間環境大, 平成音大
	短大	国公立	4 岩手県大宮古短②, 岩手県大盛岡短, 岐阜市立女短
		私立	9 青森明の星短②, 青森中央短, 弘前医療福祉短②, 仙台青葉学院短③, 愛知学泉短
	専門学校・他	28 函館市医師会看護リハビリテーション学院, 東北メディカル, 弘前病院附看護②, 八戸看護専門学校, 盛岡看護医療大, 気仙沼病附看専, 仁愛看護福祉専門学校, おだわら看護専, 吉田学園医療歯科専門学校, 青森歯科医療専門学校②, 青森県ビューティー&メディカル専門学校, 仙台ウェディング&ブライダル専門学校, 仙台子ども専門学校, 仙台スイーツ&カフェ専門学校, 仙台総合ペット専門学校, 仙台ヘアメイク専門学校, 東北電子専門学校東京ITプログラミング&会計専門学校仙台校, 東京アニメーション専門学校文化服装学院, 東京スポーツ・レクリエーション専門学校, 東京ファッション専門学校, 代々木アニメーション学院, 日本ホテルスクール, 専門学校日本デザイナー芸術学院	
就職	民間	県内	2 株式会社グローバルノースジャパン, リサイクル燃料貯蔵株式会社
		県外	0
	公務員	26 国家公務員一般職, 税務職員, 東京都特別区職員, 青森県職員⑤, むつ市職員③, むつ市臨時職員, 防衛大学校③, 青森県警察官B, 一般曹候補生⑤, 自衛官候補生⑤	

進路通信第三号で少し話した「いろいろやってみた」ことについて

初めて海外旅行に行ったのは三十代後半になってからだった。それまでも興味はなくなかった。でも「英語話せないし」「まともな休みがないし」「パスポートもないし」「お金もないし」「繁忙期は高いし」。やらない理由はたくさん見つけたが、やる理由が見つからなかった。それでも出かけたのは「このままではダメだ」という気持ちがとても大きくなったからだ。ダメというのは語弊があるかもしれない。代わり映えない毎日に、このまま時間が過ぎていくことに危機感を覚えた。だから言い訳をやめて、はじめの一步を踏み出そうと思ったのだ。行くことは決めた。

それからはどこに行くかいろいろ考えたり調べたりした。初めては無難にハワイか、などと考えていたら、隣の先生から「シンガポールがいいんじゃない」という声が。経験者のアドバイスには従ってみようと思い、行き先をシンガポールに決めた。さすがに初めてなので日本語の話せるガイドのツアー旅行を手配し、パスポートを取り、準備を進めた。

旅行中は何もかもが初めてで、成田に着陸するまで緊張感がなくなることはなかったが、現地の匂いや色彩は鮮烈な印象として残っている。しかし、初めての海外旅行で一人旅とは我ながらずいぶん思い切ったものだ。そのころはまだスマートフォンも電子マネーもなかった。旅行中困ったことも多かったが、得がたい体験をしたことは確かである。

今のままで「いつかやる」では「いつか」は来ない。時間はどんどん過ぎていく。

決めるのは自分なのだ。

進路指導部長 奈良孝史

卒業生アンケート

卒業生に、高校3年間を振り返ってアンケートに答えていただきました。卒業生のみなさん、ご協力ありがとうございました。

その中から、「失敗から学んだこと」「後輩へのアドバイス」の2つの質問について、卒業生の回答を一部抜粋して紹介します。1, 2年生のみなさん、田名部高校という同じ環境で過ごした先輩方の声はとても参考になると思います。自分の進路志望のために、ぜひとも役立ててください！

～失敗から学んだこと～

- ・1年生のうちからコツコツと勉強すること
- ・1日30分でもいいから勉強する習慣をつけるべきだった。習ったことはその日のうちに復習。
- ・1, 2年生のうちにもっとオープンキャンパスに参加すればよかった。
- ・1, 2年生の頃の評定をもっと意識すべきだった。

1, 2年生のうちにしておきたかったこととして、一番多かったのは「学習習慣の確立」でした。その他にも、評定やOCへの参加など、受験・進路決定のための活動も挙げられています。

「計画を立てること」「早め早めの行動を心がけること」が重要との回答も多かったです。

進路は自分の将来そのもの。後回しにせず1日1日を大切にしていきましょう。

- ・1年生のうちから進路を決めることの重要性。分からないことは相談する。
- ・早めに行動すること。後回しにしない
- ・総合型の出願に間に合わなかった。何事も早めに行動・決定を。期日は守る。

～後輩へのアドバイス～

評定が足りないと選択が狭くなる。
授業やテストを真面目に受けましょう。

部活をやりながらでも勉強している人はいる。
部活を勉強から逃げる理由にしない

志望校を早めに決めておいたほうがいい

1, 2年生のうちからあやふやなところは復習する

1年生の時から勉強すべきスマホは最大の敵なので使い方は考えること。

部活動は最後まで続けてほしい

早いうちに古典・英語・数学の基礎を固めるように。
模試の復習はその日のうちに

共通テストまでの日程、大学入試の日程・科目を知るべき

「3年生になってから」だと焦る。早めに行動を。

寝ないで勉強、科目を捨てる、などといったことはやらない

自分に合ったペースで。周りを見るのではなく、自分自身と向き合うこと。

がんばれ!

