



羅針盤

2014年度 第17号
都立豊多摩高等学校
進路図書部
2015.1.28



センター試験が無事に終わりました。今年は天気も良く、全国的にも大きなトラブルは無かったようで良かったです。3年生の皆さんは次のステップに向けて、すでに切り替えをして頑張っていることと思います。19日(月)には視聴覚ホールで自己採点が行われました。正解を確認しながら自分の得点を記入して提出。データは「ベネッセ・駿台」と「河合塾」に送られ、23日(金)にはその結果が返ってきました。また、大学入試センターからは中間集計結果が発表になりました。下の表が両者の内容です。(紙面の都合上、人数の多い科目だけを掲載しました。)センター最終集計結果の数値は中間集計よりも僅かに下がる傾向が多いようです。この表を見ると、67期生は特に国語、世界史、生物などの科目で良く頑張ったようですね。



| 教科名 | 科目名 | 全国 受験者数 | 全国 平均点 | 全国 最高点 | 豊多摩 受験者数 | 豊多摩 平均点 | 豊多摩 最高点 | |
|----------------|----------------|------------|-----------|-----------|-------------|------------|------------|-----|
| 国語 (200点) | 国語 | 215,747 | 116.4 | 200 | 196 | 130.3 | 179 | |
| 地理歴史 (100点) | 世界史B | 38,599 | 67.9 | 100 | 44 | 75.7 | 100 | |
| | 日本史B | 64,166 | 63.8 | 100 | 71 | 63.8 | 89 | |
| | 地理B | 46,716 | 60.6 | 100 | 23 | 55.6 | 86 | |
| 公民 (100点) | 現代社会 | 27,792 | 60.8 | 100 | 5 | 70.6 | 81 | |
| | 倫理 | 10,785 | 54.0 | 97 | 6 | 51.0 | 68 | |
| | 政治・経済 | 18,400 | 56.5 | 100 | 19 | 56.7 | 82 | |
| | 倫理、政治・経済 | 19,862 | 60.4 | 98 | 8 | 59.3 | 73 | |
| 数学 | 数学①(100点) | 数学Ⅰ・数学A | 135,572 | 62.7 | 100 | 105 | 66.4 | 93 |
| | 数学②(100点) | 数学Ⅱ・数学B | 119,070 | 42.0 | 100 | 84 | 36.7 | 82 |
| 理科 | 理科① (50点) | 物理基礎 | 5,599 | 32.4 | 50 | 8 | 26.6 | 34 |
| | | 化学基礎 | 31,122 | 35.7 | 50 | 7 | 34.3 | 46 |
| | | 生物基礎 | 37,373 | 27.0 | 50 | 13 | 26.6 | 37 |
| | 理科② (100点) | 物理 | 56,065 | 62.3 | 100 | 42 | 53.3 | 91 |
| | | 化学 | 71,661 | 59.9 | 100 | 47 | 52.2 | 89 |
| | | 生物 | 27,462 | 49.1 | 100 | 32 | 54.8 | 79 |
| 外国語 | 筆記 (200点) | 英語 | 237,285 | 118.5 | 200 | 221 | 119.8 | 192 |
| | リスニング (50点) | 英語 | 231,917 | 35.7 | 50 | 216 | 37.0 | 50 |

※ 注) 国語の「豊多摩平均点」の数値は、現代文、古文、漢文の平均点の合計。



職員室の窓から真っ白な富士山の頭がよく見えています。目を下に降ろすと、グラウンドの周りを一心に走っている学友の皆さんが見えます。もうすぐ豊多摩名物、真冬の「ロードレース」ですね。私たちも楽しみにしています。

中には「走るの嫌だ」という人もいることでしょう。しかし、皆さん、昨年この時期の羅針盤に書いたのですが、走ることは脳に非常に良い影響を与えるそうです。ロードレースに向けて頑張ると、学業成績もアップするかもしれませんよ！

2学期の終わりに3年生のリーディングの授業で、こんなテキストを読みました。



One area of the brain known as the hippocampus — named after the Latin word for ‘sea horse’ because of its curved shape — is important in the process of recalling information. When we experience something, the information is sent via our senses to the hippocampus, where it is processed.

海馬として知られる脳の1つの領域——その歪曲した形から「タツノオトシゴ」を表すラテン語を取って名づけられた——が情報を思い出す過程で重要である。何かを経験すると、その情報は感覚器官を通して海馬に送られ、そこで情報が処理される。

この「海馬」という部分が、特に記憶には密接な関わりがあるのですが、なんと！走ることでこの海馬が発達するのだそうです。

久保田競さんという京都大学名誉教授の方の談話が、インターネット上の「日経ビジネスオンライン」というサイトに掲載されていたので、部分的に転載させていただきます。

「時速 3km でゆっくりと歩いている時、脳では運動野と呼ばれる部分が活性化しています。少し早足になって、時速 5km になると、今度は、運動前野が動き始めます。」

—— スピードによって、脳の使われる部分が変わるんですね。

「そうです。そして、時速 9km で走り出すと、前頭前野まで活性化されます。」

—— 前頭前野。聞いたことがあります。

「前頭前野とは、人の思考や学習を司る重要な部位です。それまで誰も知らなかったことですが、この部分が、走るときにも使われていることがわかりました。つまり脳にとっては、走ることを考えることは、同じことなんです。」

—— おお、そうなんですね。よく、走ると考えがまとまる、アイデアが出るという人もいますけど、それはこういうことだったんですか。

「それ以前に、走っている時には、実はいろいろなことを考えているんですよ。「あそこに穴があって危険だ」「転ばないように」と、状況を判断して行動を決断しているんですから。」

—— そうか、頭を空っぽにして走っていたら、事故の元ですね。ところで、久保田先生の著作に「バカはなおせる」(アスキーメディアワークス)という、大変魅力的なタイトルの本がありますが、走ることで、バカはなおるんですか？

「走ると脳細胞が増えるというデータがあるんです。走る量が多くなるほど、脳細胞の数が増え、海馬が大きくなっていきます。」

—— 海馬というの聞いたことがあります。

「海馬というのは、記憶に携わる部位です。従って、こういうことです。走ると、脳細胞が増え、海馬が大きくなり、記憶力が高まる。」

さあ皆さん、脳を活性化させるためにも頑張って走ってくださいね！

以上