



# 羅針盤

2016年度 第6号  
都立豊多摩高等学校  
進路図書部

2016（平成28）年12月22日発行

## 【いよいよ、冬休みだ！】

3年生は、入試に備えて体調管理に気がつかっていることと思います。

シンプルなことです、うがい、手洗いを行いましょう。うがいは外出するしないに関わらず、のどを潤すためにできれば緑茶で1日数回行いましょう。

緑茶のカテキンには抗インフルエンザ作用があります。またカテキンはストレスを和らげ、記憶力・学習力を向上させる効果も期待できるので、食後の緑茶、休憩の緑茶もお勧めです。

さて、前号に引き続き、卒業生からの応援メッセージを送ります。

今回は3年生向けだけでなく、1、2年生向けのアドバイスも載せました。特に2年生の3学期は「3年0学期」とも言われます。これを読んだ今日からできることを始めましょう。

## 【応援してるよ、3年生！】メッセージ by 卒業生

- ・センター試験は思ったよりも疲れる。
- ・休憩時間は試験場の外に出て気分転換をした。
- ・試験直前に今まで使っていた参考書を見直すことで心に余裕ができた。
- ・センター試験の答え合わせは全ての科目が終わってからにしよう。
- ・「すべり止め」と思っていたところが実力相応なんてことがあるから、見栄ではなく自分の実力をしっかり見極めて受験校を決めよう。
- ・私大組は、センター試験を模試感覚で受けると少しリラックスできる。
- ・センター試験で失敗しても最後まであきらめないこと。E判定でも合格の可能性はある。
- ・センター試験後に気を緩めないこと！
- ・試験会場は暑すぎて、頭がぼーっとした。冷たい水を持って行けばよかった。
- ・受験校の下見は必ずすること。
- ・試験当日の朝は、交通情報に注意しよう。
- ・苦手科目から逃げず、最後までやりきったことが自信につながった。
- ・受験の終盤に気持ち的に焦っても、ヤマは張らずに基礎をしっかりと学習すべき！
- ・併願校であっても全力で受け、きっちり合格しておくこと、本命の時に気持ちが楽。
- ・絶対朝型！
- ・出願には時間がかかる。早めの準備を。
- ・いつも高得点がとれる教科で失敗するとあせる。気持ちを切り替えること！
- ・前期の日程で落ちた大学に、後期日程で受かることもある。
- ・浪人を選択肢に入れると逃げの気持ちが生まれるから、できる限り考えない方がいい。

## 【応援してるよ、1、2年生！】メッセージ by 卒業生

- \* 志望校を決めるのが遅く、対策を始めるのが遅かったのが残念。
- \* 情報を集めるのが3年生になってからだったため、焦りもあり時間がかかった。
- \* 塾に行く必要はない。塾へ行っても落ちる人はたくさんいる。合格実績に騙されてはいけない。自分でやった方が追い込めるし、模索もできる。
- \* 社会科系教科をなめたら大変なことになる。
- \* 英語ができなきゃ落ちる。
- \* 苦手科目は避けがちだけど、早めに取り組んだ方がいい。高校受験ほど甘くないよ。
- \* 勉強しなくて後悔することはあっても、勉強して後悔することはない。
- \* 何においても「無駄」と思いこまず、決めつけず、自ら積極的に取り組むことはいつか自分にとってプラスになります。
- \* とにかく少しでも早く英単語を仕上げよう。そして音読しよう。

### 【1、2年生および進路決定者へ向けて — 資格・検定トライのすすめ —】

#### ① 数日前の国立大学協会による入試制度改革案発表 — 日本語力は持っていないと —

現在はセンター試験を新しくすることが検討中ですが、新テストと二次試験では「国語で長文または短文の論述」を理系であっても全員に課すことにするものです。本当に使える日本語の能力を持った者だけを入学させたいのです。正式スタートは現在の中学二年生からですが、もう来年のAO、推薦入試あたりから動き始める可能性もあります。準備したいですね。

#### ② もう一つの方向性「外部試験の利用」

入試一発ではなく、高校三年間で努力してきた資格・検定などを高く評価しようというもの。既に、資格・検定を所持していることがAO・推薦出願のための条件になったり、点数が加点されたりする大学が見られます。特にトヨタマでの人気が高い国立の東京海洋大は英語の外部試験を受けていないと、AO・推薦どころか一般入試すらも受けられないようにすると発表しています。〔70期生まではセンターが高得点であれば特別に免除。〕外国語教育で有名な上智大が中心になってつくった英語四技能検定TEAPも急速に利用可能大学が増加しています。

#### ③ 冬休みのうちに資格・検定を調べ、自分に合うものを学び始めよう！

以下の数字は、昨年度の三学年分〔68～70期生〕合計の資格・検定取得状況です。

英検1級	2	数検1級	2	漢検1級	4	書道ペン字	86
英検準1級	1	数検準1級	1	漢検準1級	2	柔・剣道	70
英検2級	16	数検2級	2	漢検2級	18	スキー	61
英検準2級	138	数検準2級	10	漢検準2級	171	珠算・簿記	48
英検3級	485	数検3級	71	漢検3級	322	ピアノグレード	30
英検4・5級	172	数検4級～	28	漢検4級～	179	ニュース検定	8

これら資格・検定は就職にも直結します。3年生進路決定者も一歩踏み出してゆきませんか。