

2 学年News letter

2023年度
第6号



1 受験を見据え、受験生の動きを確認する

いよいよ3年生の入試も佳境を迎え、国公立大学の一般入試に向けて大詰めとなりました。来年度に向けて、大学入試の動きを簡単にまとめましたので、御確認ください。なお、この日程は昨年10月に示されたスケジュールですので、実際のスケジュールは夏までに発表される新たな募集要項を必ず御確認ください。

9月	<ul style="list-style-type: none">・ 大学入学共通テスト出願	推薦入試で必ず内定が得られるとは限らないので、大学進学を考えている生徒は必ず出願しておく必要があります。
1月	<ul style="list-style-type: none">・ 私立大学一般入試出願・ 大学入学共通テスト(1/18・19)・ 自己採点(1/20)	入試方式や日程によっては、年内に出願が始まる場合もあるので、当該年度の募集要項を必ず確認しましょう。
	<ul style="list-style-type: none">・ 一般選拔出願(1/27~2/5)	自己採点結果を踏まえて出願先を決めるので、自己採点の正確性は模擬試験などを通じてしっかりと高めていきましょう。
		何点とったらどこに出願するか、ターゲットを3校程度はつくっておきましょう。
2月	<ul style="list-style-type: none">・ 前期試験日程(2/25~)	
3月	<ul style="list-style-type: none">・ 中期試験日程(3/8~)・ 後期試験日程(3/12~)	この時期は私立大の一般入試もラッシュとなります。学力はもちろん、体力も問われます。また、複数のターゲット校の合格発表日や入学手続き切日が重なるので、日程を慎重に見極める必要があります。
		私立大に合格すると、仮に国公立大の前期に不合格となると気持ちが切れてしまい、後期試験を棄権することが多々あります。国公立大の後期試験は「忍耐力」と「粘り強さ」、「意志の強さ」が問われます。

受験は「情報戦」でもあります。3月下旬になって、国公立大学の「二次募集」が行われることもあります。私立大学の入試方式は数がとても多く、自分に適した方式は何なのかを見極める必要もあります。そのためには学校から出される情報に加え、生徒は『蛍雪時代』のような受験情報誌を読み込み、自ら情報を手に入れようとする姿勢を身に付けて欲しいと考えます。

2 「知徳体」の「体」

先日、「ロコモティブシンドローム」という言葉に関する報道に触れました。年齢とともに、骨や関節などの「運動器」の働きが衰え、歩くなどの動きに異常をきたす状態のことを指す言葉で、大人だけでなく、子どもたちにも広がっているそうです。背景には、「姿勢の悪さ」や「運動不足」があるとのこと。

なるほど！と膝を打ちました。と言いますのも、掃除の時間に雑巾がけをするよう指示を出しても、前屈みで雑巾がけできず、座って「拭く」動きしかできないシーンを何度も目にして、疑問に感じていたからです。記事を読むとどうやら、バランス能力や柔軟性が低下した「子どもロコモ」が増加傾向にあるとのこと、具体的にはしゃがみ込みができないとか、あるいは体前屈ができない、肩が垂直に上がってこないといったことが生じているとのこと、場合によっては体を支えられず顔面を打ってしまうこともあるそうです。

チェックするポイントは次の4点です。

- ・片足立ちで5秒間以上ふらつかずに立っているか。
- ・途中で止まったり後ろに転んだりせずにしゃがむことができるか。
- ・腕をまっすぐ上にあげることができるか。
- ・前屈をして指が楽に床につくか。

そこで、学習の息抜きに次のような体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。

- ① 手を頭の後ろで組み、足を肩幅に開く。息を吸いながら腕を後ろへ、息を吐きながら前に戻し、肩甲骨を動かす。
- ② 大きく伸びの運動。背伸びして身体を大きく前に倒す。背中が丸まらないようにする。
- ③ スクワット。手を前に突き出し、肩甲骨を伸ばすように腰を下ろす。足の親指が浮かないように注意。

「知徳体」の「体」は、受験でも役立ちます。また、まさかの怪我を防ぐことにもつながりますので、体力維持に務めましょう。

3 今後の主な予定

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| ・ 3 / 1 金 卒業式 | ・ 3 / 14 木 ⑥⑦カット45分授業 |
| ・ 3 / 2 土 土曜講座 | ・ 3 / 16 土 土曜開放 |
| ・ 3 / 6 水 一般選抜に伴う生徒休業
(~11月) | ・ 3 / 22 金 修業式 |
| ・ 3 / 12 火 グローバル研修 (~21木) | ・ 3 / 23 土 教科書販売 (~24日) |