

# School Journal

スクール ジャーナル



# 10月



## キズのあるりんご

今年も、福島の子供たちからりんごを送っていただきました。「悪いわね、不良品ばかりで・・・」と、届く前に連絡がありました。確かに、全て“訳アリ”です。キズ、変色、虫食い、変形 などなど“ふぞろいの林檎たち”です。でも、味は全く問題ありません。問題ないどころかとても美味です。

スーパーや果物屋さんで、もしりんごを買うとしたら、恐らくほとんどの人が、キズがないかどうか手に取って確かめ、色のムラがなく、つやつやしたものを選ぶと思います。そもそも、そうでないりんごは店頭には並んでいないかもしれません。

実は、この特に“キズ”こそが、甘さの印なのです。りんごはキズができると、なんとかそれをかばおうとして治そうとして、栄養をより多く補給するため糖度が増します。ですから、無キズのリンゴより甘くなる。・・・と教えていただきました。

このことは人と同じだと、としみじみ思います。失敗し、挫折し、傷ついた人ほど、真の強さがあり、深い人間味が生まれてくるのでしょうか。子どもたちも同様です。失敗したり、間違えたり、負けたりすることは、成長の大事なステップです。勉強もスポーツも。

ところで、この訳アリりんごの色はというと、甘さに関係ないのだそうです。りんごのおいしさを左右するのは、葉っぱがどれだけ太陽を浴びたかどうか、ということだからです。葉っぱが光合成をし、栄養を実に送ることです。りんごはどんどん甘く、おいしくなっていきます。葉っぱが多かったり大きかったりすると、りんごはその影に隠れてしまい、りんごの色が黄色っぽくなったり、ムラがでるのです。でも、それこそ甘くなるためのたくさんの葉っぱがついている証。

りんごも人も見た目ではないのですね。

<野口>

## お知らせ

### 学習状況報告

- 「9 月度 指導／学習状況報告」と、お電話によるご報告について  
9 月度のご報告は、10 月中旬にお渡しいたします。お電話は書面でご報告をしたあと順次させていただきます、よろしくお願いたします。

### 進路相談会・保護者個別面談会



- 中学受験 第 6 回 進路相談会 (小 4・小 5・小 6 中学受験生保護者) ※保護者個別面談  
10/21 (月) ~ 29 (火) ※アンケート切: 10/16 (水)
- 高校受験 第 3 回 進路相談会 (中 3 高校受験生および保護者) ※三者面談  
10/26(土)、27(日)、11/2(土)、3(日)、4(月・祝)、9(土)、10(日) ※アンケート切: 10/23 (水)



**対策授業・特別授業・特別講習・講座等**

- **英検合格講座** <第2回検定(1次:10/6 2次:11/3)対策>  
ご希望の方にご案内をしております。どうぞお申し付けください。
- **「文章を読む力」をつける講座** ※全学年対象(無学年式)  
ご希望の方にご案内をしております。どうぞお申し付けください。
- **私立中・高、都立高 定期考査対策授業(無料) 9/9(月)～**



**学力テスト/会場テスト**

- **2019年度 月例学力テスト(有料) <総合学力テスト>**  
第7回: 標準実施日 10/12(土)、19(土) 小4～小6、中1～中3  
第8回: 標準実施日 11/9(土)、16(土) 小1～小6、中1～中3  
※標準実施日以外の受験も可能です。  
当月内(実施月内)の受験であれば、成績処理ができますので受験可能です。  
2日間に分割受験も可能です。お気軽にご相談ください。

・首都圏模試  
・Vもぎ  
受験生には、案内パンフレットをお渡ししております。  
どうぞお申し付けください。

- **第3回 首都圏模試 <中学受験用>**  
小5 第3回 10/14(月・祝) 第4回 12/1(日)  
小6 第4回 10/14(月・祝) 第5回 11/4(月・祝)
- **Vもぎ <高校受験用>** ○: 都立 △: 私立 ◎: 都立グループ作成

10月	○△6日、○13日、○◎20日	12月	○1日、○△8日、○15日
11月	○△3日、○17日、○◎24日	1月	○◎12日、○19日

**私立中学・高校 合同説明会(私立中高フェア)**

- **私学協会、私学団体、私塾組合等主催**  
10/6(日) 私立・都立 中学高校 受験相談会(ホテルグランドパレス 2F<九段下駅>)  
10/20(日) 2019 東京私立中高 池袋進学相談会(池袋サンプラザ文化会館<池袋駅>)  
11/17(日) TX 沿線私立中学合同相談会(東京電機大学<北千住駅>)  
11/17(日) 私学体験フォーラム in TOKYO 2019(和洋九段女子中学高等学校<九段下駅>)
- **都立高校 合同説明会**  
第1回 10/28(日) 10:00～16:00 都立晴海総合高校  
第2回 11/4(日) 10:00～16:00 都立立川高校  
第3回 11/11(日) 10:00～16:00 都立新宿高校

都立高校(推薦入試)を第一志望にしている中3生は、必ず参加してください。



Dr. 吉田のメンタルクリニック

\*\*\* 子どもたちに**元気な**  を <No.53> \*\*\*

## 恐ろしい「ゲーム障害」 <脳科学の視点から>

「ゲーム障害（依存症）」が脳科学的に覚せい剤やアルコール依存症と同じ構図、と聞くと心中穏やかでなくなるかと思えます。今回は、「ゲーム障害（依存症）」から子どもを救う方法についてお話いたします。

### ◆ゲームにのめり込むと、脳の中で恐ろしいことが・・・



私の心療内科クリニックを訪れる子どもたちの多くに共通しているのは、ゲームにのめり込むことで、無気力やイライラなど心の問題を悪化させていることです。WHO(世界保健機関)も、去年、ゲーム障害(ゲーム依存症)を正式な病名として認める方針を示しました。また、ご家庭でも、ゲームに夢中になって成績を下げてしまっているお子さんがいらっしゃるかもしれません。そこで、今回は脳科学とメンタル医学で、ゲーム依存から子どもを救う方法をご紹介します。

脳科学的には、ゲームにのめり込む理由は明確です。脳内にある A10 神経が過剰に刺激を受け、快感物質のドーパミンを脳内に分泌させるため、脳はその快感に依存してしまうのです。程度の差はありますが、これは覚醒剤やアルコールへの依存と基本的には同じ構図です。

### ◆ゲーム時間を 3 割程度減らすことことから

原因が同じなので、対策もこうした依存症と同じ方法が有効です。真っ先に行うべきは、脳がゲームによるドーパミンで依存体質になっている現実を、子どもにきちんと理解させることです。子どもは、ゲームが人生に楽しみを与えてくれる素晴らしいものだと思込込に信じ込んでいます。しかし、それはドーパミンが生み出す幻想に過ぎず、本当は危険な状態にあることを教えるのです。たとえ小学校の低学年であっても、丁寧に言葉を選べば、脳の中で怖いことが起きていることくらいは理解してくれます。

次に、1 日にゲームを行う制限時間を子どもと話し合って決めます。もちろん、完全にゲームをやめるのが理想的ですが、承諾してくれる子どもはほぼゼロ。まずは、**ゲームの時間を 3 割ほど減らすこと**から始めるのが現実的です。

### ◆ドーパミンとの闘いに打ち勝つためには



もっとも大事なのは、**ゲームをしてはいけない時間には、物理的にゲームができないようにしておく**ことです。コーネル大学(米国)の研究では、中途半端に我慢すると、欲望と理性の葛藤によって脳に大きなストレスがかかるデータが得られました。一方、完全に諦めがつくと、欲望を我慢するストレスは大幅に軽減されるのです。つまり、**欲望に歯止めをかけるコツは、精神力に頼るのではなく、物理的に不可能な状態にしておき、脳を完全に諦めさせる**ということなのです。

この研究結果をもとに、私のクリニックでは、ゲーム依存症の治療にタイムロッキングコンテナと呼ばれるものを使用しています。これは、いったんゲーム機などを入れて封鎖すると、設定した時間がくるまで決して開かないという特殊なボックスで、ゲームやスマホを我慢できない人のために開発されました。通販だと 1 万円ほどで購入できます。あるいは、普通の箱に入れてタイマー式の南京錠をかける方法もあり、こちらは両方合わせて 3 千円ほどで済みます。

## ◆ゲーム制限は、子ども自らの手で行うことが大事

ゲーム依存を断ち切るには、ゲーム機をボックスに入れて時間を設定する作業を、**親ではなく子ども自身の手で行わせることが必要**です。そうすれば、子どもの脳は解除になる時間までゲームができない現実を強く認識し、欲望の暴走を防げます。親は監督するだけで、封入する作業を代わりに行ってはいけません。



また、ゲームを行ったら、その都度、子ども自身で時間を記録させましょう。数年前、何を食べたかを記録に残すだけで痩せられるというレコーディングダイエットがブームになりました。実際、記録することで脳の前頭前野の機能が強化され、理性がはたらきやすくなる効果が実証されていて、糖尿病患者の食事制限に記録を活用する試みは、もう 20 年以上前から病院で取り入れられています。

食欲の我慢もゲームの我慢も A10 神経が分泌するドーパミンとの闘いという点で共通しているのので、この方法はゲームの制限にもそっくりそのまま応用できます。ゲームの制限時間が守れないことは少なからず起きてしまいますが、記録に残しておくで、子ども自身が後から見直したときに悔しい気持ちになり、制限時間がズルズルとなし崩し的に破られることを防いでくれます。

実は今、私の研究仲間も含め、多くの脳科学者がゲームをより楽しいものに発展させる研究に取り組んでいます。なぜなら、ゲーム産業は右肩上がり成長しているため、研究資金が潤沢に供給されるからです。放置しておけば、無防備な子どもの脳は、高度な脳科学によって依存体質にされてしまいます。その対策は急務です。

※この連載は、本郷赤門前クリニック院長 吉田たかよし氏の講演内容（録）を転載しました。

## ♪ 塾長日記 ♪ \*\*\* 物知り博士 \*\*\*



先日、映画「ハリーポッターと賢者の石」をかなり久しぶりに観ました。その中で主人公のハリーが友だちの女の子に「ハーマイオニーが勉強してくれていたおかげさ」と言う場面があります。「闇の魔法使い」の罠に落ちた自分と相棒の男の子を、勉強で得た豊富な知識で助けてくれたからです。

このハーマイオニーのような「ガリ勉」の子や「物知り博士」の子は、たいていクラスに 1 人や 2 人いるものです。

私が小学 5 年生の頃、“はかせ”というあだ名の「物知り博士」の友だちがいて、いろいろ面白いことをしてみんなをびっくりさせていました。その子の家に遊びに行くと、よく“マジック”を披露してくれました。例えば、友だちを椅子に座らせ、その子のおでこに人差し指を 1 本当てます。そして、椅子から立ち上がらせます。しかし、その子は全く立てません。また、水のいっぱい入ったコップに、口より大きい紙をかぶせます。そして紙を手で押さえながら、ゆっくりと逆さにし、手を離します。ところが、水は一滴も落ちません。「どうして？ どうして？」と友だちが聞くと「なぜ水がこぼれないのか知っているからさ」と憎らしいことを言います。でも、みんな一目を置いていたので、ひたすら脱帽です。『水が紙によって、大気圧と、水とコップとの表面張力によって支えられている』ことをあとで説明してくれたことを覚えています。でもそのときは、何を言っているのかチンプンカンプンでした。

こんな友だちが身近にいと、とても助かることがあり「知識はカなり」を実感したものでした。その後いろいろなものに興味を持つことができたのは、その子のお陰です。

<野口>



# 学力の素(もと)

第 29 回

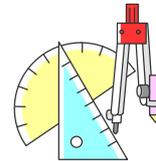
## 算数の伸ばし方



今回は、小学生（非受験）を対象にした算数についてアドバイスをしたいと思います。特に、ご家庭での保護者の係わり方について、ご説明いたします。中学受験生（6年生）においては、本質的には同じですが、学習の当面の目的が異なりますので、別の観点からのプラスαのアプローチが必要です。よって、ここでは割愛します。



### そもそも算数という教科の性質は



#### ●子どもは「挑戦」するのが好き

児童書を読んである程度楽しめる程度の国語力さえあれば、算数は楽しく取り組める教科です。しかも、算数は子どもの向上心と相性が良く、低学年から中学生まで、全ての子どもたちが純粋に楽しめます。

なぜならば、子どもたちは、自分がやっていることを「挑戦」と自覚していなくても、程度の差こそあれ、何かに意気込んで立ち向かうことが好きです。クリアできることを期待してワクワクする快感を少なからず実感できるからでしょう。

運動を例に挙げれば、跳び箱を5段飛ぶことができたなら、次は6段を目指します。縄跳びで連続100回飛べたら、次は200回を目指します。ゲームでも、1番簡単なレベルをクリアした子どもが、「次のレベルは難しいから、ずっとこのままがいい」と同じレベルでゲームを続けることは恐らくないでしょう。自分の部屋でゲームばかりやっていて、親からは無気力で怠惰に見える子どもですら、**常により高いレベルへの挑戦を楽しんでいる**のです。

#### ●算数は自分にご褒美を与えてくれます

そして、目標を達成した子どもたちにとって**最大のご褒美は「自分は成長した」と実感すること**です。親からもらうご褒美や、褒めてもらえる嬉しさは、実はそれを上回ることはできません。

満足感や達成感というご褒美を目指して、自らさらに難しいレベルに挑むのは、子どもの本能だと思います。子どもは挑戦と成長を、喜びや楽しみとして感じるように生まれついているのです。



算数は、そんな子どもの本能に、良い刺激を与えます。自分で問題に挑戦し、試行錯誤してついに答えがわかったときの気持ち良さは、子どもの脳が大好きなご褒美です。



## 算数が嫌いになる原因



### ●理解度を越えたレベルは無茶

ところが、一番嫌いな教科にもなってしまうのも、算数なのです。よく、日本人は自己肯定感が低いと言われていますが、それも一因かもしれません。しかし、頑張っても頑張ってもできなければ、誰しもめげてしまいます。これは、個々人の発達段階（特に精神的発達の度合い）に応じた理解度と学習レベルが合致していないからです。

### ●何気ない周りの口出しが元凶

そうではなく、本来やればやるほど楽しいはずの算数が嫌いになってしまう、外的要因として非常に多いのが、**周りの余計な口出し**です。

子どもが、ダイニングテーブルやリビングで勉強しているとき、親がその脇で見ているご家庭は多いと思います。そこで、親は黙って見ていることの方が少ないのではないのでしょうか。何かしら言葉を掛けたり、教えたりするでしょう。この時に、なかなか気づかないかもしれませんが、算数の学習に大きく影響を与えてしまっているのです。

周り（特に親）の誤解や勝手な思い込みから、**不用意に発せられる言葉が、算数の学習に悪影響を与えてしまっています。**

次にご説明するのは、「算数を嫌いにさせてしまう余計なひと言ベスト3」です。



## 算数を苦手(嫌い)にしてしまう言葉

\*\*\*\*\* 禁句① \*\*\*\*\*

「こうすればいいのよ！」



### ●自分がわかるからといって安易に教えない

学生時代に算数が苦手だった親御さんでも、小学校の低学年から中学年の算数は、それほど難しくないので、その場で考えたり、子どものとき習ったりした方法で解くことができます。

そこで、子どもが問題をなかなか解けないでいると、「こうすればいいのよ」と言って、**解き方を教えてしまいます。でも、これは親としてやってはいけないことです。**

「それのどこがいけないの？」と不満の声が聞こえてきそうですが・・・

### ●教えることによってやる気を削いでしまう

子どもがわからないなら、親が教えてやるのは当たり前でしょ、とご不満なら、一度子どもの立場に立ってみると気づきます。

あなたは算数の問題を解こうとしています。（前向きになっていることが前提ですが）最初は良くわからなかったけれど、問題を10回くらい読み直してみたら、自分の力で何とかかなりそんな気がしてきました。「よし、もうちょっと頑張ってみよう」と思った瞬間に、母親（父親）にこう言われてしまいました。

「こうすればいいのよ！（こうやるんだよ!）」

せっかく自分で解けそうだったのに、ガッカリです。

推理小説を読んで楽しいでいる人に「犯人はこの人よ」と教えてしまうようなものです。**真剣に算数の問題に取り組んでいる子どもに、解き方や答えは教えることはご法度です。**それは、子どもにとっては嫌がらせを受けているような感覚になってしまいます。

＜注意＞特にお父さんに注意していただきたいのが、少し複雑な文章問題を解く際、絶対に「方程式」の考え方を絶対に教えないで欲しい、ということです。「方程式」は中1で学習します。小学校の算数は、基本的に逆思考で考えるのがセオリーです。等式の性質を利用して解を求める解法は学習しません。6年生で学習する「文字と式」も逆思考です。

## ● あくまでも、気付きを与えるようなアドバイスを

本人がいくら悩んでいても、放っておいて構いません。「いつまで考えているの」と急かさな**いでください。**悩み続けているのは、まだギブアップしていない証拠です。

ギブアップ寸前で、「どうすればいいのかわからない」と相談されたら、**問題をもう一度音読**することを勧めてみてください。問題の一度を読み飛ばしていたり、読み違っていたりした場合は、そこに気づくことがあるはずです。

算数の問題（特に文章問題）がわからない場合、**解法手順を考える以前に問題の条件の関係性が理解できていない**ことがほとんどです。（読解力の問題でもあります）。音読で精読することによって、条件整理をすることが先決です。



## ● わかるところまで説明をさせる

また、手を動かさずにじっと考えていた場合は、数の書き出しや、図形の問題なら同じ図を大きく書き写すなど、**手を動かすこと**をアドバイスしてみると効果的です。

そして、「どこまでわかるの」と聞いてあげてください。**自分で声を出して説明している間に新たな気づき**が生まれることが少なくありません。説明するときは、順序立てて考えますので、かなり頭が整理されます。ここで、解決することがほとんどと言ってもいいくらいです。

そこで、そうやっていて寝る時間が遅くなりそうなら、解けなくても「そこまでわかっているならもうすぐ解けるよ。明日またやってみようよ」と一度打ち切ってください。

## \*\*\*\*\* 禁句② \*\*\*\*\* 「どうしてこんなに時間がかかるの？」

### ● 「時間をかける」のは正しい勉強の仕方

「時間をかける」は「時間がかかる」ことでもあります。今の世の中は、何かと効率が求められますが、**学習の場合は効率を優先すべきではない**と思います。中途半端な理解で、どんどん先に進むよりは、**最初は時間がかかっても、しっかり理解している子の方が、学習のやり方としては正しい**のです。

それにもかかわらず、「算数の問題を解くのに時間がかかるのは良くない」と思っている人がたくさんいると思います。問題をスラスラ解ける子どもの方が、時間をかけて考える子どもよりも賢いと勘違いしているのです。

## ● 答えよりもプロセスが大事



それで、我が子が時間をかけて算数の問題を解いていると、隣で見ている親は、「どうしてこの子はこんなに時間がかかるのかしら？」と不安な気持ちが頭をもたげてきます。

じっと待っていることができずに、「どうしてこんなに時間がかかるの？」などと言いき、子どもを困らせます。「どうして」と問われても、子どもは答えようがありません。

子どもも、**時間がかかることで文句を言われると、しまいになるべく時間をかけないように、手抜きをしても時間短縮を優先するようになってしまいます。**書かれている数字を適当に計算したり、図や絵を書いて考えようとしなかったり、途中式さえ書かないで答えを出し急いでしまうようになってしまいます。

算数は、答えが合っていさえすればよいものではありません。極端に言うと、文章問題や図形の問題では、**答えが仮に間違っている、答えを出すまでの考え方が正しいことの方がずっと大事**です。そのあとは、単に計算だけの問題になるわけですから。計算練習はまた別です。

## \*\*\*\*\* 禁句③ \*\*\*\*\* 「こんな計算ミスしちゃだめでしょ！」

### ● 計算ミスを悔やむようになるまで待つ

せっかく問題の解き方がわかったのに、計算ミスをしてしまうと答えは×になってしまいます。それは、もったいないことですが、「もったいない」と感じるのは本人であるべきで、親ではありません。

**本人が「もったいない」「残念だ」と強く思って、真剣に見直しをするようにならなければ、計算ミスはなくなりません。**そもそも計算の仕方や途中式の書き方が間違っている場合は、早急に正さなくてはなりませんが、そうではない場合は、受験生でない限り目くじらを立てない方がいいのです。あまり結果ばかりを意識させると、前述のようにプロセスを疎かにしてしまうからです。

小学生が、普段の学習で計算ミスをちょっとしたくらいで、親が「ダメじゃない」と叱るのは間違いです。**途中式をきちんと書いているか、筆算を雑に書いているかどうかだけを確認すればいい**と思います。

さらに、それらを確認したあと、「わかっているなら、どうしてやらないの？」というような追及もしたくなるかもしれませんが、本人も内心そう思っているのです。誰しも、わかっていることを言われると反発したくなり、素直に聞く耳を持たなくなってしまいます。



## 算数を“好き”にするシンプルな考え方



### ● 算数には単純に分類すると 4 種類の問題がある

算数の問題を、やさしいか、難しいか、面白いか、つまらないか、に単純に分類すると、その組み合わせは 4 種類あります。そのうち、「**やさしくて面白い問題**」「**難しくても面白い問題**」をやるこ

とがベストなのです。ここで、「面白い」というのは、頭を使ってあーだこーだ考えた末に、「わかった！」と思わず声に出して言うときのあの感覚です。

算数の本質は「考える」という行為そのものにあります。解けなくてもわからなくても考え続ければ考えた分だけ賢くなります。センスや才能は関係ありません。考えることは、面倒くさいことも当然ありますが、それは集中できていない時です。考えることに集中すると、**出来るのでは、わかるのでは、という期待感から、さらに頑張ってみようとする意欲が生まれてきます。**これは、恐らく誰しも基本的に持ち合わせている資質だと思います。



## ● ご家庭ではパズル・クイズを

授業の冒頭、様々な種類のパズルやクイズをやりますが、嫌がる子はいないどころか、物凄い集中力を発揮して取り組みます。「考えればできるはずだ」というある程度の前提があるので、頑張ろうとします。そして、難しければ難しいほど、挑戦しようとしてします。子どもは挑戦するのが好きなのです。そして、出来たときの爽やかな達成感が心地いいのだと思います。

ご家庭では、ちょっと頭を使うパズルで、**考えることを楽しむこと**をなさってみてください。

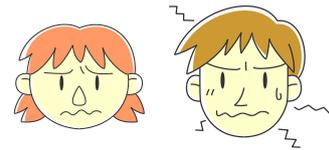
## ご家庭で一番大事な心掛け

### ● 子どもを勉強嫌いにする方法？

ドキッとするようなタイトルで申し訳ありません。

「勉強しなさい」を毎日 10 回ずつぐらい言い続けるのが恐らく一番効きます。てきめんでしょう。子どもは、「勉強しなさい」と言われると不愉快な気持ちになります。少なくとも喜びはしません。たとえ親子の関係でも、命令されるとイヤになって当たり前です。

その状態で、不愉快な気持ちのまま机に向かっても、「あー、面倒くさいな」と思っているうちに集中力が落ち、時間がどんどん費やされることになります。これでは、傍から見ると勉強しているように見えるかもしれませんが、実は身が入らず、取り敢えずこなそうとするだけで、全く学習効果はありません。



### ● 信じて見守る

一方、自分から「そろそろやるか」と机に向かう場合は、スタートの時間が多少遅くなくても、不愉快な気持ちから立ち直るまでの時間のロスがなく、集中して取り組みます。

勉強を頑張ってもらいたいのなら、**子どもを急かしたり、何かを押し付けたりするよりも、好きにやらせた方が、遠回りでも結果としてうまくいく**のです。

子どもは、潜在的に「バカじゃやだ」「勉強しなくちゃ」と思いつつ、いつも怠惰な自分と戦っています。その葛藤に一瞬でも勝つときが来ます。この勝つ力は、自ら身につけたものです。自律心が生まれた証です。それは瞬間的でも、少しずつ繰り返してできるようになればいいのです。



わが子がのんびりしている間に、他の子は伸びていき、自分の子どもだけが取り残されるような気がしてしまうことがあるでしょう。しかし、だからといって、「勉強しなさい」と強制し、「こうすればいいのよ」と覚えさせてしまうと、考える力もつかず、自主性も育たず、結局は自分の力で勉強できる子どもに追い越されてしまいます。親ができることは、「**信じて見守る**」ことだと思います。 <野口>



# 変わりゆく 教育事情

今月のテーマ

模擬試験（Vもぎ）を活かす！！

高校受験生  
必見！！

今回は、中3受験生にアドバイスをいたします。

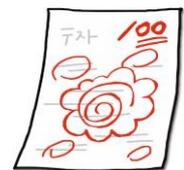
ここに書いたことは目新しいことではなく、日常的に言っていること（授業で具体的に指導していること）です。模擬試験（Vもぎ）は、言うまでもなく成績アップのための、とてもいい学習アイテムです。模試の成績表は非常に工夫され、様々なデータが出力されていますので、**偏差値や合格可能性の確認だけでは、非常にもったいないことになってしまいます。**模試の活かし方を改めて身につけてください。



## 成績表で「苦手単元」と「ミスの傾向」を発見する

模試の結果が返ってきたら、一番気になるのはやはり偏差値や志望校の合格可能性の数値だと思います。しかし、2学期前半の段階で特に重視したいのは「**苦手単元の発見**」と「**ミスの傾向の発見**」の2点です。苦手な単元の克服と、おかしやすいミスをなくすことに注力すれば、まだまだ得点力は伸びていきますので、合格可能性の数値に一喜一憂せず、今後の受験勉強を効率的に進めるための材料として模試を活用すべきでしょう。

見直しの習慣がついている生徒もいるとは思いますが、多くの生徒は自分の苦手やミス进行分析するのはどうしても億劫になりがちです。そこで、「模試は、合否判定材料ではなく、弱点とミス傾向の発見材料である」という位置づけにすることです。特に普段疎かになりがちな理科と社会は要チェックです。



## 「できないとダメな問題」と「できなくともいい問題」の見極め

模試の受験時期、目標にする点数にもよりますが、より得点力をつけるためには、ざっくり言うと、みんなができる問題を確実に正解することです。つまり、**正答率の高い問題を落とさないこと**です。逆に、**みんなができない問題は捨ててもいい**、ということです。これは、個々に正答率の表を見ながら細かく指示をしている通りですが、自分でも再認識し的確に判断できるようにしましょう。

例えば、正答率が90%の問題を間違えてしまったら、これは確実にできるようにしないとイケません。一方、正答率が10%の問題は、できなくともいいのです。というよりも、そもそも実際の試験でその問題に時間を割いてはいけけないのです。最初から捨ててもいいのです。時間に余裕があれば解く

のです。みんなができない問題に時間を要して、自分も結局間違えてしまっては得点は伸びません。そうではなく、その時間を見直しの時間に当てないといけません。その見極めがとても重要です。

実は、この見極める力こそが学力です。いろいろな問題をこなしていないと、その判断力は生まれてきません。



## 思考力・表現力問題で高得点が取れるか？

新学習指導要領や大学入試改革の方向性に合わせて、都立高校の入試問題も、知識を問う設問中心から思考力・表現力を問う設問を重視する方向へと変わってきています。

授業でも取り入れています。主に理科・社会に多く出題されています。家庭学習も知識偏重にならないようにすることが重要です。



## 2学期前半までの合格可能性はあくまでも「参考値」

2学期の前半は、まだ受験勉強に本腰が入っていない生徒も多いのが現状でしょう。部活（特に文化部）の引退の時期が秋以降であるとか、夏休みに部活を引退したけれどなかなか勉強への切り替えができていないというケースも多いのではないのでしょうか。

10月頃には合格可能性が50%以下でも、追い込みで実力をつけてくる生徒も数多くいます。ですから、**2学期前半までは、模試はあくまで「苦手やミスの傾向を知り、志望校に近づくためのツール」ととらえましょう。**第一志望校（受験校）の決定に比重を移すのは11月以降でよいと思います。



## 本番までに偏差値や合否判定は大きく変わる

まず、模擬試験の性質上、実際の入試間際の模擬試験になればなるほど、合否判定の精度は高くなります。より現実的な志望校を模擬試験時に申告して判定するからです。また、偏差値は、これから**入試直前まで努力次第で10ポイント上げることも可能**です。ですから、前述のように極端に言うと、少なくとも今月10月までの成績は当てになりません。もちろん、これから今まで以上に頑張ることが前提ですが・・・

★言うまでもありませんが、まずは、11月の定期考査に向けて万全の準備を進めてください。

この考査で内申点を上げ、志望校のランクをひとつ上げましょう！！

<野口>



だれでも  
分かる

じょうほう  
教育情報  
&  
ニュース

\*\*\* 生徒向け \*\*\*



## たいいく ひ とうきよう かんけい 体育の日と東京オリンピックの関係は？

10月の第2月曜日は体育の日です。「スポーツにしたいしみ、健康な心身をつちかう」日とされています。もともと体育の日は10月10日で、1964年に行われた東京オリンピックの開催日を記念して、1966年に制定されました。55年前に行われた東京オリンピックは、晴れの日も多く、季節としてもスポーツに適した秋に行われました。

体育の日は、来年(2020年)に限り、2020年に行われる東京オリンピック・パラリンピック競技大会の円滑な準備や運営のために、7月24日になります。また、2021年以降は、「体育の日」の名称が「スポーツの日」に改められます。その意義は「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」とされました。



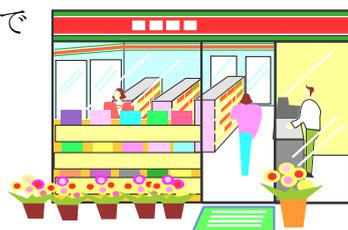
東京体育館は1964年のオリンピックで体操と水球の会場となり、2020年の大会でも卓球が行われる。(写真 ワンセブン/PIXTA)

## しょうひぜい がつ 消費税アップ 10月から10%に

10月から消費税率が今の8%から10%に引き上げられました。原則、あらゆる商品やサービスの購入が課税の対象です。消費税の増税分は、財政赤字の削減や教育無償化等の少子化対策に使われます。

1989年日本で初めて消費税が導入されたとき、税率は3%でしたが、1997年に5%、2014年に8%と引き上げられました。当初は2015年に10%に引き上げるようになっていましたが、景気への悪影響を理由に2度延期されてきました。

また、外食と酒類を除く飲食料品や定期購読契約をしている新聞に対しては軽減税率(8%)が適用されます。特に外食については食べる場所などによって定義が細かく分類されたり、店によって値段設定が変わったりすることがあるので注意が必要です。



## きん かくとく 金メダル獲得!

### こくさいじょうほう 国際情報オリンピック

第31回国際情報オリンピック (IOI 2019) が8月アゼルバイジャンで行われ、87か国・地域から327名の選手が参加しました。日本からは、高校生4人が参加し、金メダル1個、銀メダル3個を獲得しました。

国際情報オリンピックでは、与えられた問題を解くための効率が良いアルゴリズム(問題を解決するための方法や手順)を考え出し、それに基づき正しく動作する解法プログラムを作成することが求められています。問題は、実社会で直面する様々な課題を模したものとなり、それを数理情報科学によって解決する数学的な理解力、分析力、思考力などが強く求められます。



IOI 2019 · BAKU  
AZERBAIJAN

# 栄養いっぱい野菜 カボチャを食べて健康に!

10月31日のハロウィンには、カボチャで明かりをつくることがあるね。私たちにもなじみの深いカボチャについて、探ってみよう。

## カボチャの種類と成長

カボチャは、ウリ科の植物で、ニホンカボチャ、クリカボチャ（セイヨウカボチャ）、ペポカボチャなどがある。つるをのばして成長し、黄色の花をつける。花は、お花とめ花があり、お花の花粉がめ花につくと、実ができる。花がさくのは夏で、実ができるのは夏から秋だ。栽培が簡単なので、各地で育てられている。

## 「カンボジア」が語源

ニホンカボチャは、メキシコが原産で、約6000年前に発見されたと言われている。その後、ヨーロッパにもたらされ、16世紀の中ごろに日本に入ってきたと考えられている。このとき、カンボジアからやってきたことから、「カボチャ」と呼ばれるようになったという。日本では、長崎や豊後国（現在の大分県）から各地に広がり、たくさんの品種がつくられるようになった。江戸時代末にクリカボチャ（セイヨウカボチャ）が伝わり、現在は、クリカボチャの栽培が多くなっている。

## 健康によいカボチャ

カボチャといえば、冬至（12月22日ごろ）に食べる習慣がある。カボチャは、夏から初秋に収穫し、しばらくしてから甘味が増すため、このころが食べごろになる。また、冬は野菜が少ないため、長期間保存しておけるカボチャが便利だったことから、冬至にカボチャを食べる習慣ができたと考えられる。

カボチャにはβカロテンという栄養素が多くふくまれている。βカロテンは、体の中でビタミンAに変わり、肌や粘膜を守るほか、ウイルスなどから体を守る働きがある。このほか、ビタミンC、ビタミンE、食物せんいも多く含んでいる。冬にカボチャを食べることで、野菜不足をおぎない、風邪の予防になるんだよ。



カボチャの実をくりぬいてつくったランタン（明かり）。悪い霊を追いはらうという意味がある。



カボチャの花と実。



カボチャの実。



カボチャには栄養素が多くふくまれている。料理やデザートによく使われるよ。