

# 進路 **だより**

No. 31

貝塚市立第二中学校  
2014年11月19日発行

保護者の方にも必ず見せてください

## 社会への扉を開く面接練習

面接練習がはじまりました。

高校入試だけではなく、就職試験などでも、面接は避けては通れない関門です。社会で通用する、礼儀作法や言葉づかい、自己アピールの仕方や相手とのコミュニケーションの取り方などの技能は、教科同様、とても大切な学習です。つまり、時 (Time)、場所 (Place)、場合 (Occasion) という TPO に沿った行動ができるようになるのは、義務教育の出口にいる皆さんにとっては、将来につながる重要な学習になります。

高校入試では、皆さんの服装や頭髪、そして所作<sup>しよさ</sup>や言葉づかいなども見られます。ふだんから、これらを意識して習慣化することが成功の秘訣です。

1つの項目1点として、10点満点で何点取れるでしょうか？

- 登校する時、玄関で「おはようございます」と声に出してあいさつできる。
- 授業が始まる時に、「おねがいします」と声に出してあいさつできる。
- 授業が終わる時に、「ありがとうございました」と声に出してあいさつできる。
- 姿勢を正した座礼ができる。
- 姿勢を正した立礼ができる。
- 職員室に出入りするときに、「失礼します」「失礼しました」と声に出せる。
- 終礼が終わる時に、「さようなら」と声に出してあいさつできる。
- 大人に対して、敬語を使うことができる。
- 制服は校則通りに着こなせている。
- 頭髪は中学生らしさが保たれている。

\_\_\_\_\_/10点

【訂正】進路だより No.30、府立伯太高等学校の記事で訂正があります。「申込み不要」は誤で、「申し込みは、11月21日(金)までに担任まで。」が正です。訂正してお詫びいたします。

## 高校受験すぐにできる40のこと (27~34)

受験の心得についての本から勉強のコツの引用の第4回目です。

### 記憶力を高めるには編

#### 27 忘れていい。忘れることが、記憶の始まり。

・「覚えてもすぐに忘れる。」これで、なかなか覚えられない自分に落ち込みます。みんなこのプロセスを経て覚えています。一発で覚えたことは、試験のときに忘れます。これは困ります。「今日10個覚えて、明日また10個覚える。」ではなく、「今日100個覚える。」のです。忘れることを恐れずに、どんどん覚えるトレーニングをしていきましょう。

#### 28 長期記憶を増やすと、短期記憶のスペースが生まれる。

・人名は写真で覚えると忘れません。写真がないときは肖像画で覚えます。顔を覚えると、名前はあとから出てきます。地名も、写真で覚えます。映像のほうが、単に文字だけよりも記憶に残りやすいのです。写真で覚えると長期記憶になります。長期記憶がたくさんあると短期記憶にエネルギーを回せます。

#### 29 好きなモノで記憶の棚を作る。

・子どもは東海道本線の駅名を東京駅から順番に言うだとか、ポケモンのキャラクターを151個言えるとか、自分の好きなモノで頭の中に記憶の棚を作っています。その棚を勉強に利用します。あなたの好きなモノを順番に15個言えたら、どんなことでも暗記できるようになります。

#### 30 受験はスポーツ。体で覚える。

・勉強の反復作業はイヤなものです。ところが勉強には反復作業がつきものです。スポーツも反復作業です。受験もスポーツととらえた人は楽しめます。反復練習して、体で覚えていきましょう。

#### 31 姿勢をよくすると、脳の血流が良くなって、解けなかった問題が解ける。

・解けない問題にぶつかったときには、姿勢をただし、首をかしげずにまっすぐに見てみましょう。脳に届く血流が多くなるとひらめきも生まれます。

#### 32 睡眠時間を削らない。

・脳は寝ている間も働きます。寝ている間に、習ったことを頭の中で整理しているのです。徹夜すると頭の中が整理できていないので覚えていないのです。勉強した後は十分な睡眠がとれるように、計画的な生活をしましょう。

#### 33 遅起きではなく、早寝しよう。

・「たくさん覚えたから、頭の中で整理しますので、こちらに時間を回してください」という連絡が「眠い」ということです。睡眠不足を解消する寝だめの方法はたった一つ。「早く寝ること」です。間違った寝だめの方法は「遅く起きること」です。遅起きは生活のリズムを崩し、脳の働きを弱めます。

#### 34 規則正しい生活が、勉強の効率を上げる。

・何時間勉強するかではなく、何時に勉強するかです。毎日同じ時間に勉強するのが、もっとも効率が良いのです。生活全体が規則正しいのがベストなのです。

【参考文献：「高校受験すぐにできる40のこと」 中谷彰宏著 PHP 出版】