

# 一以貫之

平成29年度 敦賀気比高等学校 第1学年  
 学年通信 第9号  
 平成29年11月28日(火)

(いちいかんし) 「一を以て之を貫く」とも読みます。  
 孔子の『論語』にある言葉で「一つの思いを 曲げずに貫き通す」という意味です。  
 自分がこれと思ったことは、諦めずに最後まで頑張り通しましょう!

## 勝利の秘訣は食事と休息にあり!

いよいよ2学期の期末考査が始まります。  
 皆さん、準備はできていますか。勤労感謝の日(23日)からあった4連休を有効に使ったことと思いますが、そうではない人は、この1週間を無駄にしないようにがんばってほしいと思います。



ところで、気になることがあります。  
 それは、「**エナジードリンク**」といわれるものの大量摂取です。  
 なぜ、これが問題なのかというと、その中に「**カフェイン**」が含まれていると言うことです。「**カフェイン**」はお茶やコーヒーなどに含まれる天然成分であり、適量を飲めば頭がすっきりしたり、気分が良くなり元気が出たりしますが、それにも限界があります。

一般に、**カフェインの1日の摂取量の基準は、(体重) × (2.5mg)**といわれていますから、体重50kgの人なら125mgということになります。代表的なR社のものならば250mL缶で80mg、M社のものは355mL缶で142mgのカフェインが含まれているので、これを**1日に何本も飲むことは大変に危険**です。

実際に、試験中に「心臓のあたりにドンと衝撃が走った」と思ったら過呼吸状態になり、救急車で搬送された中学生がいます。この生徒は、病院の検査では異常なしと診断されたのですが、エナジードリンクを1日4本ほど飲んでいました。もし、このことが分かっていたなら、すぐさま血液検査をされて「**カフェイン中毒**」だと診断されたかもしれません。

試験に向けて、全力で取り組むのは大変によいことだと思いますが、その手段の1つとして、安易なものに頼ることは危険です。

もし、**病んでいるのなら、しっかりと栄養のあるものを食べ、十分な休息をとる**ことを考えてください。  
 何はなくても、健康であることが一番なのですから……。



## 学習の仕方、教えます (その3)

学年通信の第4号(忘却曲線: 6月27日発行)と第7号(学びのなかみの変化: 10月3日発行)につづいて、今月号も学習の仕方について、生徒の皆さんからよく聞く3つの悩みに着目して、話をしたいと思います。



まず最初の悩みは、「**来週テストまでに覚えてくるようにと言われるが、どうすれば覚えられるかわからない**」というものです。

何かに取り組もうとするときには最低限の知識が必要です。今皆さんが身に付けようとしている知識は、いずれ役に立つときが来ます。こうした知識を身に付けておかないと、その時になって「将来は〇〇がしたいと思うので、そのために文系の大学に進みたい」とは言えず「理系の教科は苦手だから文系の大学に進もう」などと消去法でしか進路が決められなかったり、「今はできませんが、少し考えさせてください」と言いたくても「頭のいい人がやればいいことで、私にはできません」といった泣き言が口から出るようになるのです。

こうした状況にならないようにするには知識を身に付けるしかありません。そして、その方法は学年通信の第4号で書いてきましたので、改めて見直しておいてください。

第2の悩みは、「**勉強しさいと言われるが、具体的にどのような勉強をしたらいいのかわからない**」というものです。

これについては、第7号で触れましたが、**何度も(できれば5回くらい)復習する**事が大事です。このとき注意したいのは、「目で見ただけでは復習とは言わない」ということです。

例えば、暗記が中心の教科であるならば、**恥ずかしいかも知れませんが声に出して読む**ことや、面倒くさいと思うかも知れませんが、**試験範囲の教科書やノートを丸写し**することが効果的です。

また、問題集やワークを活用する事も大事です。このようなことを書くと、例えばワークにある穴埋め問題などに、その答えを書いて暗記しようとする人がいます。しかし、これはNG行為です。**試験範囲の問題を全て解いたら、また最初から解き直す**ことをお勧めします。

時間はかかりますが、こうして学習しておくことで、問題文章が変わったとしても、同じ内容であれば必ず解くことができるようになります。くり返しになりますが、よく数学を勉強しているときに見かけますが、1度解いたことがある問題は2度と解かないという人がいます。効果的に学習したいとおもったら、**同じ問題であっても、確実に解けるかどうかを確かめてみて、確実に解けたら新しい問題に挑戦する**というくらいの意識を持って取り組むことが大事です。



最後の悩みは、「**考えればできる問題だと言われても、何をどのように考えればいいのかわからない**」というものです。

この点についても書きたいところですが、紙面が尽きましたので、次の機会にします。

### 連絡

期末考査の時間割です。計画的に試験対策をしてください。



	校時	1組	2組	3組	4組	5組	6組	7組
5日 (火)	1	世界史	世界史	コミ英	コミ英	コミ英	世界史	世界史
	2	保健	保健	保健	保健	保健	保健	保健
	3	数A	数I					
6日 (水)	1	生物	生物	数・中・美	数・中・美	数・中・美	工・簿	工・簿
	2	英表	英表	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭
	3	数I	数B	世界史	世界史	世界史		
7日 (木)	1	物・地	物・地	数I	数I	数I	コミ英	コミ英
	2	日・地	日・地	地学	地学	地学	数I	数I
	3	古典	古典					
8日 (金)	1	化学	化学	英表	英表	英表	地学	地学
	2	コミ英	コミ英	国語総合	国語総合	国語総合	国語総合	国語総合
	3	国語総合	現代文	中会・示	中会・示	中会・示		

### 12月の行事予定



- 1日(金) QU検査
- 2日(土) 授業日
- 5日(火) 期末考査1日目
- 6日(水) 期末考査2日目
- 7日(木) 期末考査3日目
- 8日(金) 期末考査4日目
- 9日(土) ……本校の第1回高校入試説明会です。
- 10日(日) ……付属中学校の入学試験が行われます。
- 18日(月) 午前中授業、午後(特進コース・科学探究講座)
- 19日(火) 午前中授業
- 20日(水) 学級懇談会1日目
- 21日(木) 学級懇談会2日目
- 22日(金) 第2学期終業式
- 25日(月) 冬期特別講座・開始

