

課題探究活動が始まりました

3学期から、IPT(総合的な学習の時間)の一環として課題探究活動が始まりました。6つの分野の中から1つ選択し、興味・関心を抱いている事柄からテーマを決定し、ICT 機器や図書室を利用しながら資料を集めています。3学期末に中間報告会を行う予定です。課題探究活動を通して5つの力を養うことを目的としています。

- ①進路にかかわる事象に興味、関心を持ち、そこから課題を設定する力
- ②設定した課題の研究に必要な資料等を探して分析する力
- ③分析した資料を活用し、課題に対する創造的な意見を持つ力
- ④自分の意見を論理的に表現し、発表する力
- ⑤自他の課題探究レポートを比較検討し、評価する力



コラム ～睡眠改善のための3つの法則～

人は昼間に覚えた記憶を睡眠中に記憶するといわれています。睡眠の質が悪いと、記憶を整理するために必要な神経の活動が見られなくなってしまいます。ただ眠ればよいというわけではないのです。睡眠の質を高めるために重要なのは夜ではなく、昼間の過ごし方です。質の良い睡眠を手に入れるためには3つの法則があります。



①光の法則—起床から4時間以内に光を見る

朝、光を見てメラトニンを減らし、脳を覚醒させます。メラトニンとは、睡眠を誘発する作用を持っており、光を感知すると減少し、夜間に暗くなると、急速に増加するという特徴を持っています。5分程度の短い時間でも、光を見ることでメラトニンを減らすことができ、脳はスッキリ目覚められます。

②負債の法則—起床から6時間後に目を閉じる

午後になると眠気を生じるのはなぜだと思いますか？それは私たちにもともと備わっている睡眠—覚醒リズムの働きによるものです。脳の働きを保つために、1日に2回(起床8時間後と22時間後)に眠気が起きます。ここで重要なのは、眠くなる前に目を閉じるということです。起床6時間後に5分間、目を閉じるだけで睡眠負債(睡眠物質が溜まった状態)減らすことができます。昼休みの最初に目を閉じ、目を開けてボーとした状態から昼食をとると、噛む刺激で徐々に脳は目覚めていきます。

③体温の法則—起床から11時間後に運動をする

帰りの電車やバスで眠っていませんか？夕方の居眠りによって、眠りのリズムが後ろにずれるだけでなく、体温が下がって疲れがとれにくくなります。深部の体温は起床後11時間後に一番高くなるといわれています。体温のリズムを利用し、筋肉を使った運動をすることで効果的に体温を上げることで、就寝時に深く眠ることができます。

今の生活に、「起床から4時間以内に光を見て、6時間後に目を閉じ、11時間後に運動をする」を念頭において、組み立ててみてください。質の良い睡眠が保たれれば、勉強や部活動に対するやる気も大きく変わっていくことでしょう。

進路指導部より(保護者の方へ)

2月の進路指導部関係の行事です。

- ① 2月8日(土)、9日(日)…ベネッセ大学入学共通テスト早期対策模試(マーク式)…全員受験
- ② 2月15日(土)…代ゼミ講師による大学入試対策講座(午前:英語・数学)…希望者
- ③ 2月22日(土)…土曜講座(学年末考査対策)…全員対象
- ④ 2月22日(土)午後、23日(日)…全統共通テスト高2模試…国公立大・難関私立受験希望者

※ 本学年から「センター試験」に変わり「共通テスト」を受験することになります。新たなテストということで、できるだけ演習の機会を持ちたいと考え、全統模試を上記の2日間に設定いたしました。ご了承ください。

〔大学入学共通テストについて〕

どの教科・科目もマークシート式の問題形式は変わりませんが、出題の方法を工夫して、「知識の理解の質を問う」「思考力・判断力を活用して解く」問題が中心になります。具体的には日常生活や社会とのかかわりを重視した問題や、複数の文章や資料を読んで考える問題などが出題されることになっています。

英語:「リーディング」と「リスニング」を均等配点(それぞれ 100 点)。「リスニング」では後半は 1 回読みに変更

国語:記述式の問題の導入は見送られ、実施時間は 80 分に変更。大問構成は近代以降の文章(2 問)、古典(古文 1 問、漢文 1 問)の 4 大問に変更

数学:記述式の問題の導入は見送られ、数学 I A に関しては 70 分に変更なし(センター試験の 60 分からは延長)

部活動等結果報告 主な2年生分

【男子ソフトテニス部】北信越選抜ソフトテニス大会 団体2位 全日本高校選抜大会出場
堂下(4組)、高橋(5組)、稲葉(6組)、帰山(6組)
中野(6組)、浜田(6組)、中川(1年)、山田(1年)

○全日本高校選抜大会

日程:2020/3/28(土)～30(月) 会場:愛知県豊田市スカイホール豊田



2月行事予定

日	曜	行 事
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	45分×7限
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	外部模試 (1, 2年)
9	日	外部模試 (2年)
10	月	
11	火	<建国記念の日>
12	水	
13	木	45分×7限
14	金	
15	土	大学入試対策講座 英語&数学 (2年希望者)
16	日	
17	月	第3回清掃週間(～21日) 放課後活動定休日
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	教室ワックスがけ(1, 2年) 学年末考査時間割発表 45分×7限
22	土	土曜講座⑨(1, 2年) 全統マーク模試(午後 2年希)
23	日	<天皇誕生日> 全統マーク模試(2年希)
24	月	<振替休日>
25	火	国公立大前期試験 個人写真撮影(新2, 3年) 45分×7限
26	水	個人写真撮影(新2, 3年) 45分×7限
27	木	
28	金	卒業式会場準備 45分×7限
29	土	