

# 週刊 リアライズ vol.1

## 実現ーリアライズ

73期のみんな 合格、おめでとう!!!

みんな、高校1年生だ。

高校は3年間ある。だいたい15歳から18歳の3年間だ。

人生は、今や80年という時代、80年の中で、この3年間の持つ意味は何だろう？

かなり大きなウェイトを持っているのではないだろうか。

趣味、教養、人格、人間性、・・・。

社会人として独り立ちしていくまでに、みんな、ひとりひとり、人間として成長し、豊かになっていくことと思われる。そんな中でも、この3年間に、はぐくみ、身につけるものは多く、また大きい!

様々な人間関係が、君たちを出迎えている。その誰もが、みんながよりいっそう、豊かな人間になることを期待している。

多くの場所が、君たちを待っている。クラス、クラブ、・・・。そのどんな場所でも、君たちは今、輝いてほしい。

君の人生における、この3年間の大切さを、今かみしめたい。  
みんなの将来への道を、夢を、実現したい。

# 週刊 リアライズ vol.2

## 日課ーroutine work(ルーティンワーク)

毎日の日課が、君たちをつくる。  
日課、すなわちルーティンワークだ。

朝の日課 登校中の日課 SHRの日課 授業時の日課 クラブの日課 帰ってからの日課 寝るまでにすることの日課・・・。  
授業の時間割は、日々異なる。毎日、同じ日はないけれど、毎日、することは違うけれど、自分の日課として同じことを同じようにやり続けること。

日課が、実は、君たちをつくっている。

イチローのルーティンワークを、みんな知っているだろうか。打席に入る、袖を引く、バットを構える・・・。いや、しかし、イチローはグラウンドに出る最初の一歩をどちらの足から踏み出すかさえ、決めている。

日課は、遠い将来への基礎だ。日課が、きちんとかなされている時、身につくものはきちんと身につく。日課が、毎日の健やかな成功への一歩だ。日課の蓄積は、いつか必ず実を結び、形になって表れる。

学習時間の記録表をつけることは、君たちに求められている日課だ。  
家庭学習を始める時間を固定化するのは、学習を定着するのに最適な日課だ。  
また、これら以外にも、自分にいいと思われることは、どんどん日課に取り入れよう。

君は、どんなことを、成長につなげる日課にする？

# 週刊 リアライズ vol.4

## 学習時間の記録表

富高では、過去5年間、生徒の学習時間と大学合格の相関関係をデータ化してきた。先輩たちの学習時間とその大学合格実績の結果は、4月5日オリエンテーションの時に配布したプリントに載っている。こうした資料は、君たちが自分を振り返り、今後を考える際の資料としてたいへん貴重、かつ有益なものとなるだろう。

学習の時間をつける。目的は2つ。

- I 日々の学習を記録する習慣をつけることで、自分の学習への取り組みを意識すること。
- II 自分の学習時間と成績の関係について振り返り、検討するデータを残すこと。

\* 目標は1日2時間 国公立大学合格者の平均勉強時間は（学年+1時間）

\* しんどい時でも必ず最低1時間勉強すると決める。

\* 学習時間は1回につき30分以上なければ意味がない。

（スキマ時間も有効に活用してほしい。5分あれば、英単語を5～10語、覚えることができる。）

\* 学習習慣を持つポイント

時間の3点を固定する

①起きる時間

②寝る時間

③勉強を始める時間

# 週刊 リアライズ vol.3

## スタディ・サポートのやり直し

スタディ・サポートの結果は、5月上旬に返ってくる。自分の学力を、データとして見直すのはその時だ。

### GTZ

S	5%	京都・大阪・神戸大
A	46%	大阪市・大阪府・和歌山大、関関同立大
B	46%	地方国公立大、近大
C	3%	桃山・大工・摂南大

今、できることがある。スタディ・サポートのやり直しだ。  
1年生でいる間、いわゆる模試として次のようなテストがある。

8月 第2回スタディ・サポート

11月 進研模試

1月 進研模試

これらの、そして、卒業までのすべての模試について、やってほしいことがある。模試のやり直しだ。

君が受けた、君のテストだ。できなかった箇所をすべて、丁寧にやり直すことが、実力アップへの最短コースだ。分からなかったところを理解し、納得する。これは時間をかけて、取り組む値打ちがある。

高校で受ける模試は、すべてそれを受ける時期にふさわしい学力程度を対象とする難易度でつくられている。つまり、それができていないということは、学力が、そのできなかった分野で足りていないということだ。

日々の学習においても、分からないことを明日に持ち越さないようにしよう。各ステップごとに、できなかったことをそのままにしないようにしよう。

# 週刊 リアライズ vol.5

## スケジュール&プランニング

毎日の、決められた(たとえば授業の時間割)時間以外のフリーな時間の使い方が、君をつくる。

朝起きてから、登校するまで。そして、最後のSHRが終わってから、夜寝るまでの時間、そして休日。

これらの時間を、いかに過ごすか。スケジュール管理と、プランニングは、とても大切だ。

プランは目標の行動計画。プランニングがうまくいけば、モチベーションも上がる。目標とプランニングは、モチベーション・強い意志・ポジティブな思考・折れない心などの重要な基礎だ。

幸い、君たちの持っている生徒手帳には、富田林高校の行事予定がまるごと載っている。日々のスケジュール表も載っている。これを活用しない手はない。

お勧めは、今しなくてはならないことのリストアップだ。

まず、リストアップする。それを、どこで、いつするか、プランニングする。

そして、終わったものから、傍線で消していく。多くの社会人や学生がやっているやり方が、この際、最も有効だ。

毎日の宿題、課題。それらの締め切りは、提出日は？明日までにしなくてはならないことは、今週中でよいものは？優先順位をつけ、次々とこなしていく。

前にも言ったのをみんなは覚えてくれているだろうか。「毎日の日課が君たちをつくる。」スケジュール管理こそは、日課にする第1のことだ。

# 週刊 リアライズ vol.6

## クラブに入ろう

知っているだろうか。君たちの学年から大学入試の方法が変わる。大学入学者選抜改革が実施されるのだ。詳しくは今後広報していくことになるが、ここでは、次の2点だけ伝えておこう。

- ① 主体性等分野が評価されるようになる。
  - ② 4技能(Reading, Writing, Hearing, Speaking)対象の英語検定の成績が判定材料として用いられる。
- ①の主体性等分野とは、部活動、生徒会活動、資格、検定、探求活動などのことだ。②の英語検定とは、たとえばGTECのことだ。

大きな流れの変化として、従来の受動的な学習のあり方が見直され、主体的、自発的な学習のあり方が評価される方向になっているといえる。情報化とグローバル化が進み、地球規模で世界が変革をとげつつある今日、教育界でも変革はすすみ、個々の人間として積極的に自己開発するあり方を評価する方向に動きつつあるのだ。

自分から外に出て、ほかの誰かとともに活動する。コミュニケーションを深める。そういうことを積極的にできる人物が求められている。英語も読み書きするだけでなく、自分から自分の思いを英語で語れる人物が求められている。

3年になると、受験では小論文があり、面接がある。そんな時、自分から積極的に外に出て、体験し、経験を深めた人は、書くこと、話すことに困らない。

クラブに入ろう。外に出よう。

# 週刊 リアライズ vol.7

## 感動体験を大切にしよう

いきなりだが、若いときにしかできないことの一つに「大きな感動をする」ということがある。人によっては「大感動」という。

大感動は、ある日、突然やってくる。本人が、その感動の理由がわからないまま、感動は本人を連れ去ってしまう。そんな感動ができるのは、せいぜい25歳までだ。そこまで深い感動でなくとも、感動はその体験の後も、本人の人生を左右する。

感動体験を大切にしよう。

深い感動は君を新たなステージに立ち向かわせる。感動するからこそ、その感動の意味を深く味わい、考えることになる。何かに感動したとき、その感動を簡単に言葉にしてしまわないことだ。本当に深い感動は、君がその場所で君にしか味わえない形で生まれたことに意味がある。簡単に言葉にできないような感動こそ、君をより深く自分というもの、人間というものの根っこにあるものに近づける。

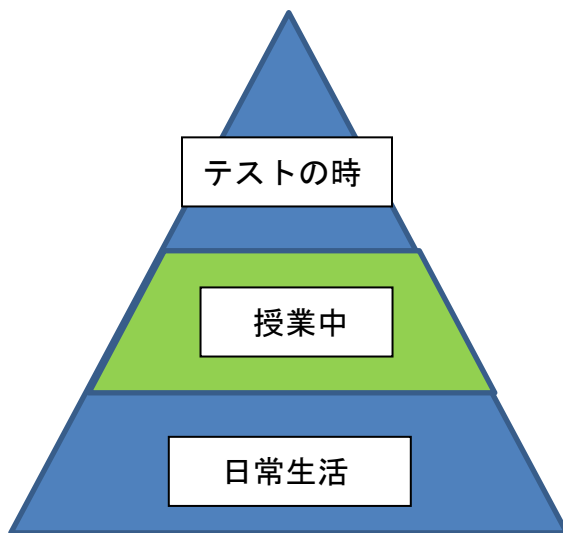
たくさんの本を読み、映画を観よう。自分の体を通して、より広く、様々なことに挑戦しよう。

そして感動は、いつだって生きることの原点になる。

# 週刊 リアライズ vol.8

## 目標を立てる

高い目標を持つ。



左図 メンタルの三角形

学習に向かうメンタルが、どの程度であるかを表す。より深いメンタルは、日常生活全体に影響を及ぼす。メンタルは感情・思考・行動のすべてと関係している。

目標は他人に決めてもらうものではない。  
目標は自分の心の声であることが一番大切。

メンタルの大切さ。

目標はメンタルの中核。何を目指し、何を自分に課すか。そのことはもちろんプランニングとも深く関わってくる。

小テストで。次の定期考査で(富高では学年席次が渡される)。次の模試で(全国偏差値が出る)。次の・・・。

達成感はモチベーションを支える大きな要素。

小さな達成感の積み重ねは、自信につながる。



# 週刊 リアライズ vol.9

## 文武両道

富高のモットーは文武両道だと長らく言われてきた。つまり、学問とスポーツ(部活動)両分野ともに強くなることを目指すということだ。

「文」の達成はいかにしてなされるか。

- I 各教科の基礎をクリア(反復と継続)
- II それぞれの各ステップをクリア(補完、やり直し)
- III 目標決定ープランニングー実践(毎日学習する)

以上のI～IIIについて、強い意志と強いモチベーションを保つこと。

「武」の達成はいかにしてなされるか。

- I 基礎をクリア(反復と継続)
- II 上達への各ステップをクリア(補完、やり直し)
- III 目標決定ープランニングー実践(毎日練習する)

以上のI～IIIについて、深く主体的、意欲的に取り組むこと。  
自分らしさを磨き、人間としてより豊かに成長すること。

この「文・武」両方を支え、両方に共通することは何か。

自分で考え、自分で判断し、自分で自分をより成長させるべく  
主体的・意欲的にみずから行動・実践すること。

それを富田林高校では「自主自立」と言う。

# 週刊 リアライズ vol.10

## 学問の深さ

学問についての深い興味・関心をいだこう。

君が今学んでいる教科、国語、数学、理科、社会、英語、それ以外の教科も含めすべての教科科目が、大学ではそれぞれが専門性の高い学問領域として独立している。

それぞれに近代社会科学、あるいは自然科学として長い歴史を持ち、幅広い分野を研究対象としている。

そのほんの一角の狭い領域においてさえ、たとえば、一生をかけてそれを研究している人がいる。

学問は奥深い。

今、各教科で学んでいることは、それぞれの学問の入り口にすぎない。そして、そこを学ぶことは、次の専門的分野を学ぶことにつながっている。

みんなが毎日を、穏やかに、快適に過ごせているのも、実は近代学問がしっかりと研究、探求されてきたおかげだ。たとえば、建築学。たとえば、医学。家が建っていないことには、また病気を治してもらわないことには、大変なことになる。

今学んでいる様々な学問分野を楽しもう。

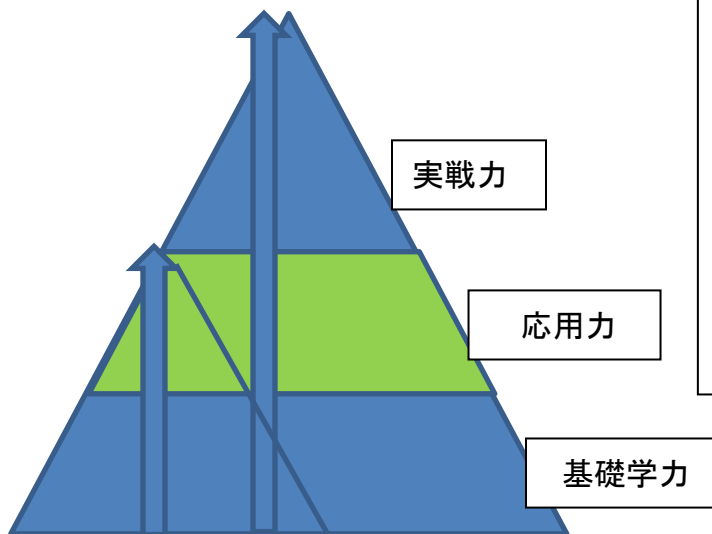
そして、興味や関心を、さまざまな分野に広げよう。

勉強は一生もの。

学問の持つ奥深さ、おもしろさに出会えたら、それは、君のモチベーションにつながる。そして、もしかすると、君の進路にも。

# 週刊 リアライズ vol.11

## 基礎の大切さ



左図 学力の三角形

学習での学力が、どの程度であるかを表す。より深く広く基礎力を持っている方がより高く学力を伸ばすことができることを表している。

レベルアップするために必要なもの。  
土台が小さい人は、それに応じただけしか伸びない。  
土台が大きい人は、それに応じて高く伸びる。  
土台を継続的に鍛えて、安定したものにする。

3年になり、春を迎えた人のほとんどが「基礎の大切さ」を言う。  
当たり前、解けるはずの問題が解けること。それが基礎。  
君たちの目指す目標はさまざまだろう。しかし、富高生が受験する大学で、高校生として学ぶべき基礎力を基本に問題を作成しない大学はない。受験教科は、そのどれもが海のように深く広い知識や教養を求めるものだが、それらも基礎なしには立ち向かえない。  
今学んでいること。それは、そのまま、3年生になってからの基礎だ。

# 週刊 リアライズ vol.12

## 慣れ親しむ 体で覚える

### 国語

- ・日頃から本、新聞など、活字に親しむ。
- ・現代文の学習では、本文を読む際、必ず鉛筆で傍線を引く。
- ・古文の学習では、本文を丁寧に写し、声に出して読む。

### 数学

- ・每日一題は、必ず解く。
- ・帰宅後すぐに、宿題をする。
- ・易しい問題を、数多く解く。

### 英語

- ・声を大きく出して本文を読む。
- ・分からない単語は、積極的に調べる。
- ・日頃から、この日本語、英語ではどう言うのか意識する。

慣れ親しむことが、その教科の学力の基礎をつくる。  
慣れ親しむことによって、できるはずの問題が、当然のように  
できるようになる。

# 週刊 リアライズ vol.13

## GWの宿題

ゴールデンウィーク中の各教科からの宿題をまとめます。  
提出日時等は、各教科担当の先生の指示に従うこと。

### 【現代文】

- ・「評論速読トレーニング1500」2枚+追加問題プリント1枚
- ・17歳のメッセージ

### 【古典】

- ・「ニューエイジ古文」1, 2 p4~7
- ・要提出ではありませんが、「古典文法マスタードリル」の動詞全問題プリントに取り組んでおくこと。このプリントから第1中間考査前に中テスト問題を出題します。中テストは居残りありです。

### 【数学I・A】

- ・数学Iと数学Aの各授業で進んだ内容の「サクシードプリント」演習。  
わからないところはGW後に質問しましょう。

### 【英語】

- ・不規則変化動詞表、覚える(定期考査範囲に含みます)。
- ・不規則変化動詞プリント1枚提出。

### 【生物】

- ・プリント1枚提出  
動物細胞と植物細胞の図を描き、各細胞小器官の名称や働きを記入する。

# 週刊 リアライズ vol.14

## ハードワークだけが君をつよくする

勉強はハードワークだ。

自分に対する挑戦だ。

だからもちろんそれに耐え抜くメンタルがいる。

調子のいいときも、凶に乗らない。

調子の悪いときも落ち込まない。

自分の基本ワークを実践しつづける。

トレーニングでは、ノーマルな自分を少し超える目標を設定すること。

そして、それを超え続けること。

手応えと小さな達成感が君を勇気づけてくれる。

ハードワークは、大きな負荷だ。

自分の能力をこれまで以上に引き延ばすのだ。

とことんつきつめると心も体も音を上げてしまう。

長い坂道だから、時には休養も必要だ。

長い時間の中での、バランス感覚が大切だ。

息抜き無しのハードワークはありえない。

ハードワークと休養のバランスをとりつつ、

その根っこにあるのは、『生活の軸』だ。

すなわち、基本的な生活習慣だ。

安定した生活習慣、学習スタイルなしに、ハードワークには取り組めない。

自分の時間を自分で決める。

GW、安定した生活習慣と自由な時間の使い方が問われている。

# 週刊 リアライズ vol.15

## 反復と継続

冬のオリンピックが昨冬あった。各国のアスリートたちが熱戦を繰り広げる報道は、君たちの心にも感動を届けたのではないだろうか。

スポーツと学習とは、本当によく似ている。

優れたアスリートたちが、自分をぎりぎりまで追い込み試合の当日に臨む様子、また日々自分を鍛え強くなっていく様子は、毎日学習し、学力程度を向上させている君たちの様子と完全に重なる。

ほかの意味でもスポーツと学習とは似ている。たとえば、スポーツは様々だが、たいてい肉体的強さと技術(スキル)、基本姿勢(フォーム)を、すべて兼ねそろえなければ、本当には強くなれないことだ。学習においても、どのくらい技術を習得しているか、基本を学んでいるか、総合的な学力があるか、が問われる。

トレーニング(学習)の基礎は、反復と継続。

毎日やっても、すぐに効果が表れないのは当たり前。  
見えにくい養成の積み重ねが、本当の実力になる。

人は忘れる生き物。記憶が薄れてしまうまでに、何度も何度も反復(復習)しよう。そして、そのことを継続しよう(毎日の学習)。

# 週刊 リアライズ vol.17

## テスト1週間前

すでに前期第1中間考査、1週間前の期間に入っている。

富高では、テスト1週間前からテスト終了まで、部活動は原則禁止だ。

初めての定期考査を前に、何をするか？

次に挙げるコメントを参考に、テストに正面から取り組もう。

- ・ 考査範囲の確認
- ・ 出題問題の予想
- ・ 学習項目のチェック
- ・ 基本事項の確認→基礎固め
- ・ 易しめの問題をたくさん解く→応用へ
- ・ ノートの再整理
- ・ 読む、書く、考える、覚える
- ・ 何度も読み、読むスピードを上げる
- ・ 英語・古文は、本文を音読し、すぐに現代語訳できるようになっておく
- ・ やっていく中でわからない箇所は先生に質問しに行く
- ・ 1日にする最低限のノルマをきめる、時間設定する→プランニング
- ・ 教科書の章末問題まで理解する
- ・ すべて理解できているか、**セルフチェック**



# 週刊 リアライズ vol.16

## スタサポ結果振り返り 己を知る

絶対にそうであってほしくないこと→結果だけを見て、何も変わらないこと。  
大切なこと→自分を知ること。自分の弱点にフォーカスし、足りない部分を知ること。それを補うために必要なことを分析し、つかむこと。明日に変わるポイントをはっきりさせること。

今日のリアライズは、記入の上、担任に提出です。

- ①国数英で弱点と指摘された診断項目・小問群名(GTZ)
- ②あなたがその分野を苦手とする原因(理由)はどこにあると思いますか？
- ③その分野を克服するためにどんな教材を使って、どのように取り組んでいくつもりですか？

### 【国語】

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

### 【数学】

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

### 【英語】

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

( )組( )番名前( 姓のみ)

## 週刊 リアライズ vol.19

### すべては君たちの知りたいから始まる

「夢ナビ」登録の日となった。

「夢ナビ」とは、何か。

「夢ナビ」とは、自分の興味・関心を、次のステップに上げていく情報や手がかりを、手に入れる貴重な機会だ。

大学レベルで、どのような研究が、どのようになされているのか。それを知ることは、自分の関心・興味とつながる分野で、自分が進むべき方向を見定めることにつながる。

「夢ナビ」に参加することで、より具体的な方向が見えてくる。新たな道が見えてくる、そんなことになるかもしれない。

学習の根源には「好奇心」がある。  
すべては君たちの知りたいから始まる。

「夢ナビ」だけでなく、日頃から自分の興味・関心を広げるアンテナを大きくはろう。  
そして、学ぶ楽しさの根っこにある「知りたい」を深めよう。

自分の興味・関心を深めること。それは10年後の君とつながる。

# 週刊 リアライズ vol.20

## 問題解決能力 現場は何を求めているか

文化祭への取り組みが始まっている。

- A イベント(お化け) (未定)
- B 調理 哲の部屋
- C 調理 いいじゃーん焼き
- D イベント(迷路) SUPER MEIRO BROS.
- E イベント(お化け) ふつうのおばけやしき
- F 喫茶+イベント インスタ映えカフェ

世界は変化のスピードを速めている。

「今まで」はこれでいけたことが、「これから」はこうでなくてはいけない。  
そんな変化に対応できる人材が求められている。

- ・問題を認識し、
- ・必要な情報を収集・分析・整理し、
- ・問題を解決する

能力がそこでは問われる。

富高の行事は、まさにそんな能力を高めることに結びつく活動だ。

現場が必要としていることを見つけ、自分にできることを見出し、自分から率先して活動する力は、そのまま、将来君を支えることになる。

行事を通して、主体性とチームワーク力を高めよう。

# 週刊 リアライズ vol.21

## 夢ナビ 振り返り

土曜日は、夢ナビ、お疲れ様でした。

想像以上に会場は大きく、想像以上に人は多かったですね。  
熱心に講義を聴き、熱心にメモを取り、レポートにまとめてくれたみんな。  
みんなの頑張りに拍手です。

レポートを見ると、みんながどれだけ興味深く、深い関心を持って様々な講義を聴き、レクチャーを受けていたか、本当によく分かりました。

夢ナビの場所に参加して、初めて得られる様々なことがあったことが、細かい字でびっしりと埋められたレポートからうかがわれました。

学問の世界に勝ち負けはありません。

しかし、あの夢ナビの場所では、より多く、より深く興味関心を掘り下げられた方が優れている。その点、みんなは、大いによく頑張れたと思うのです。

もっとその分野について知りたくなった人、今の自分に活かせることを知った人、視野が広がった人、自分のやりたいことが見えてきた人。

これから何を、どのように学ぶのか、得られたものは、そのままにしないで、維持継続し、明日につなげましょう。

# 週刊 リアライズ vol.23

## 感謝する

感謝する、そのことがあなたを大きくする。  
自分を、そして自分のまわりにいる人を、見つめ直す。  
自分は、自分だけで、自分ではないことを確かめる。

感謝する、感謝できることの大切さ。

感謝をことばにすることの大切さ。

感謝することが、レベルアップにつながることの不思議を考えてほしい。

うつくしいものを  
美しいと思える  
あなたの  
こころが  
うつくしい

〈相田みつを〉

# 週刊 リアライズ vol.24

## 人は忘れる生きもの

夏休みが、始まろうとしている。

裏面に、宿題一覧があり、別紙「夏休みの学習計画」があるので、各自、計画的に学習に取り組んでください。

学習時間の記録表、8月分配りますので、休みに入ったら、記録を続けてください。

人は、忘れる生きものです。

今、学習していることが、基本ですが、同じ教科でも別の分野を勉強しているうちに、その大切な基本を忘れてしまっていく。

学年が変わると、勉強済みのはずのことが、もう記憶から消えてしまっている。そんなことがよくあります。

3ヶ月、1年、2年のスパンで、基本を記憶し続けることは、大切なことなのに、難しい。

では、どうするのか。

みなさんは知っているでしょうか。受験期、受験生は、入試があったその日の夜も、勉強を続けます。マラソンの選手が、試合の翌日も走るように。

学習内容というものは、頭の中で、使い続けられないことには、消えていくものです。そのためにも、休み中の学習習慣は大切です。

もちろん、長い休みにしかできないことを、ぜひ計画の中に入れてください。頭の中をリフレッシュしてください。そして、学習も怠らず、継続しよう。

まずは計画を立てるところから。

# 週刊 リアライズ vol.25

## JAPAN e-Portfolio 登録

JAPAN e-Portfolioに登録されたデータは、73期の学年から大学入学者選抜に係るデータとして、各大学が利用するものです。

明日の7限は、JAPAN e-Portfolioへのログイン、登録、プロフィール作成、「学びのデータ(学校行事・部活動)」登録、を行います。スマホを持っていない生徒は、この時間、情報教室に行って、作業をしてください。

その他の生徒は、この日、スマホを忘れないようにしてください。

### 【手順】

- ① ネットから「JAPAN e-Portfolio」を検索し、立ち上げる。
- ② 配布されたID、生月日、学校コードによってログインする。  
パスワードを入力する。パスワードは忘れないように記録しておく。
- ③ プロフィールを作成する。
- ④ 「学びのデータ(学校行事・部活動)」を登録する。

**部活動**→活動終了日は入力不要。他の項目は、分かる範囲で入力する。

**学校行事**→学びのカテゴリ→スポーツ大会・体育祭

実施日→5/10 8:30

場所→ 本校内グラウンド、体育館

行事名→ ペナント

内容・要旨→ 全クラスの生徒が、バレー、ポートボール、サッカー、玉合戦に分かれて参加し、それぞれ競技とクラス総合得点を競う。

自己の役職→ 自分の参加した競技の選手

役職就任年月日→ クラスで参加競技が決まった日

職務の内容→ ~の試合に出場する。

何を学んだか→ 自由記述

ふりかえり→ 自由記述

**学校行事**→学びのカテゴリ→文化祭・学園祭

実施日→6/9 8:30

場所→ 本校校舎内

行事名→ 文化祭 内容・要旨→調理、迷路、模擬店、お化け屋敷  
のいずれか

自己の役職→自分の参加したクラス、クラブでの立場

役職就任年月日→クラス、クラブで参加が決まった日

職務の内容→ 具体的な仕事分担、役割など。

何を学んだか→ 自由記述

ふりかえり→ 自由記述

(すべて後で追加、訂正することができます。)

**【休み明け提出】「夏休みの学習計画」「学習時間記録表」**



# 週刊 リアライズ vol.26

## コトバと出会う

人は、人と出会って変わる。  
人は、コトバと出会って変わる。  
人は、本と出会って変わる。

出会うとは、心と体、つまりは魂が何かと触れて少し変わること。  
普段のあなたが少し変わることは、長い目でみれば、大きく変わること。

あなたは、この秋、どんなコトバと出会うでしょうか。

## スタサポ振り返り

今回のスタサポ結果から、以下のことがわかりました。

- ・全体としては英語の標準が上がった。  
英語A3以上、4月117名に対し、8月151名であり、飛躍的な向上。  
（背景）朝学により、英語に親しみなじむ環境が整っている。  
少々間違っているも、英語で語り、書くことに積極的である。  
これは、英語で考えることにつながっている。  
全体的に、英語学習によく取り組めた。
- ・3教科総合の成績標準もA3以上160名と、例年を上回った。  
（A3：大教大、和大、同女、武庫女）

# 週刊 リアライズ vol.27

## GOOD! その明るさ その前向きさ

8月スタサポの全体としての成績平均が、ここ数年の富高生としてはかつてなくよかったことは、前回のリアライズで述べた通りだ。特に英語は、4月時に比べて飛躍的に成績を伸ばしている。

何が良かったのだろうか？

長年富高生を見てきている先生方からさまざまな意見が出た。まとめると以下の通りだ。

- ・明るく積極的に学習に前向きに取り組めている。
- ・自分から学ぼうという姿勢がある。

やれと言われるからやるのではなく、自分で進んでやるからこそ、力がつく。自分の伸びが励みになる。そして、失敗が失敗で終わらず、成長につながる。

「学問は頭だけではするものではない。身体全体で覚えるものだ。」という言葉がある。大きな声で、英語や古典の本文を読み、朝学のタイムトライアルに挑戦する。そういうことが、結局は成績の向上と強くつながっている。

今の成長を止めず、がんばろう。後期中間まで、学習習慣を安定したものとし、学習内容をより質の高いものとしよう。そのことは、3年次、あなたの学力がどう向上するかとイコールでつながっている。

# 週刊 リアライズ vol.28

## 後期始まる 後期中間までの意味

後期が始まった。

後期中間考査は、11月28日から。あと1ヶ月半だ。

全国的な高校生の成績データ調査によると、次のことがはっきりしている。

- ・高1秋の成績変動がもっとも激しい。
- ・高1秋に学力を伸ばせた人の多くは、その後も学力が伸びる。
- ・高1秋に学力を落とした人の多くは、その後も学力を落とす。

高1の秋というのは、高3の春以上に、大切な時期だ。

前回のリアライズで、次の言葉を述べた。

今の成長を止めず、がんばろう。後期中間まで、学習習慣を安定したものとし、学習内容をより質の高いものとしよう。そのことは、3年次、あなたの学力がどう向上するかとイコールでつながっている。

この秋は、文理選択、HDクラス、が決まる秋だ。

この秋は、コーラス大会がある秋だ。

この秋は、すべてのクラブで、試合や発表が相次ぐ秋だ。

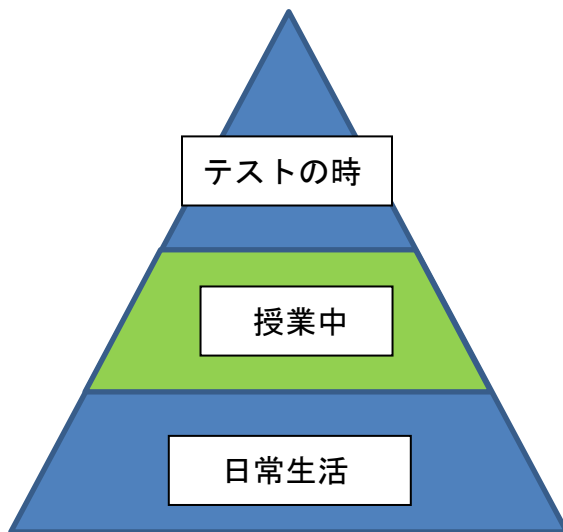
富高生は忙しい。が、みんなひとりひとり、この秋の学習習慣の安定と学力向上が持つ意味を肝に銘じてほしい。

# 週刊 リアライズ vol.29

## 目標＋ゴール がある

全国的な高校生の成績データ調査によると、次のことがはっきりしている。

- ・ 高い目標を持っている人の方が成績は下がらない。



左図 メンタル(意欲)の三角形

学習に向かうメンタル(意欲)が、どの程度であるかを表す。より深いメンタルは、日常生活全体に影響を及ぼす。メンタル(意欲)は感情・思考・行動のすべてと関係している。

目標は他人に決めてもらうものではない。  
目標は自分の心の声であることが一番大切。

みんな、ひとりひとり、目指す目標は違う。ただ、言えるのは、高い目標を持っている人ほど、辛抱し、乗り越えようという気持ちが強い。そして、ゴールに飛び込む自分の姿をイメージできる人は試練を乗り越えられる、ということだ。

高い目標を持とう。

# 週刊 リアライズ vol.30

## 5分 で できること

ある人が、こう語っていた。

時間ほど、人々に等しく与えられているものはない。

人によって、時間をどのように使うかのリズムは異なる。  
のんびり過ごす人、むだなく過ごす人。

ただ、誰にでも「5分」で「できること」がある。

5分=すきま時間。

この「5分」を大切にできる人は、1日全体を大切にしているにちがいない。

1日を大切にしている人は、「5分」の過ごし方を大切にしているにちがいない。

「5分」の過ごし方を見直そう。

# 週刊 リアライズ vol.31

## 学習のPDCAが「続く」

PDCAサイクルは、今や企業や研究機関で品質管理や能力向上のための方策として常識的なターム(専門用語)となっている。

P (Plan) → 計画する。その根っこには目標設定がある。

D (Do) → 実行する。目標を意識して実践し対応する。

C (Check) → 振り返る。結果とその原因について検証する。

A (Action) → 行動する。次の取り組みに向けて発想する。

Vol. 27、28 のリアライズで、次の言葉を述べた。

今の成長を止めず、がんばろう。後期中間まで、学習習慣を安定したものとし、学習内容をより質の高いものとしよう。そのことは、3年次、あなたの学力がどう向上するかとイコールでつながっている。

「学習内容をより質の高いもの」にするとは、あなたたちひとりひとりが、自分の学習を客観的に振り返り、改善を繰り返していくことだ。それは、毎日の授業で、日々の家庭学習で、あるいは、小テスト、考査や模試の結果をふまえて、とぎれることなく続き、深まっていくものだ。

あなたは、今日、PDCAしていますか。

# 週刊 リアライズ vol.32

## 学習の質を向上させるのはPDCA

P (Plan) → 計画する。その根っこには目標設定がある。

D (Do) → 実行する。目標を意識して実践し対応する。

C (Check) → 振り返る。結果とその原因について検証する。

A (Action) → 行動する。次の取り組みに向けて発想する。

覚え習得する学習	質を向上させる学習
指示された予習をする ノートを取り、プリントを完成させる 復習する 宿題をする 学習内容を反復する ルーティンワークを継続する  学習の量が確保される	理解すべき授業のポイントを意識して授業に臨む 授業の理解度を確認して疑問点を洗い出す 自分がどこを間違えたのか見直し、課題を見つけ出す 足りなかった所を学び直す 授業で学んだ解き方を、別の方法で試す(類題を解く) 分からない所は、質問に行く  学習計画を立て、必要に応じて見直す

毎日の授業で、PDCAを習慣づけることが「学びの質」を向上させる。

# 週刊 リアライズ vol.33

## 目標 計画 実践 検証 改善 メンタル

P (Plan) → 計画する。その根っこには目標設定がある。

D (Do) → 実行する。目標を意識して実践し対応する。

C (Check) → 振り返る。結果とその原因について検証する。

A (Action) → 行動する。次の取り組みに向けて発想する。

大きな目標(人生・将来の進路・キャリアの観点からの)から、小さな目標(小テストでの得点)まで、目標にも大小があるが、学習のPDCAは、日々の授業から、家庭学習まで、そのすべての局面で進み、それぞれの局面で、改善が進み、学習の質が高まる。

その全過程の根っこにあるのは、目標設定であり、意欲だ。

確かな目標をメンタルがささえる。

しっかりしたメンタルが目標をささえると言い直してもよい。

『目標』それは、あなたがつかむ、あなたの目標だ。



# 週刊 リアライズ vol.34

## 学習の量と質

学習の質を向上させる方策としてP (Plan) D (Do) C (Check) A (Action)があるという内容を伝えてきた。

学習のもう一つの側面は「学習の量」だ。それはみんなが毎日つけている学習時間の記録表に記録している時間、そのものだ。

量と質は、車の両輪。どちらも欠かすことができない。

学習の量を維持し、学習の質をレベルアップしよう。

毎日、いつも決まった時間に家庭で机に向かい、決まった時間、学習する。そういう日課こそが、安定した学力を築く。

平凡なようだが、当たり前のようにそうした日課を続けていることこそが、学力をつけるのに一番楽で、無理のない方法だ。

## 週刊 リアライズ vol.35

### 望ましい自分の姿

優れたアスリートに共通することがある。それは2つ。

- ・「望ましい自分の姿」がある。
- ・毎日、決まった時間に同じことをするルーティンが定着している。

ルーティン＝日課

毎日の日課があなたを創る。

毎日の「少しの違い」が、一年では「山」となる。

分かってはいても、続けることは難しい。「量」を確保し、ルーティンを定着させることが「当たり前」になるのは、あなたに「理想の自分の姿」があるからだ。日々のルーティンの向こうに「理想の自分の姿」からこそ、続けるメンタルは維持されていく。

日々のルーティンを続けている人は、「自信」を持てる。自信と安心があれば、成績も向上する。毎日のルーティンによって確かな「自信」と「実力」を手に入れてほしい。

## 週刊 リアライズ vol.36

### どこに行くのか ではなく 何をするのか

昨日のリアライズは、「理想の自分の姿」がある人は毎日のルーティンを続けることができる、という内容だった。

「理想の自分の姿」を考えることは、自分の進路について考えることだ。

具体的な志望校を決めること。それは現実的には分かりやすい「目標設定」だ。

しかし、高校の3年間は、「合格できる学力」をつけるだけの3年間ではない。「受かった後でさらに学び続け、社会で生きる力を養う」3年間だ。

「どこに行くのか」ではなく、「何をするのか」「何ができる人になるのか」を問い続けてほしい。

自分になりたい、そして生きたい人生という根底の部分とつながる「理想の自分の姿」をつかんでほしい。

# 週刊 リアライズ vol.37

## コンパスルーム

文理選択の時期が迫っている。みんな自分の将来について考える時間が多いのではないだろうか。

各クラス、個人面談があり、今週は保護者懇談が続く。「志望」について、悩んでいるあなた。以下のことを参考にしてほしい。

本校、南館1階、進路指導の部屋の隣に、コンパスルームがある。中には進路関係の資料が多数あり、閲覧できるようになっている。

主には3年生が使う部屋だが、もちろん1・2年生にも開放されている。1年生は、11月中に「見える化」システム(個々人の成績変化をパソコン上で見ることのできるシステム)をクラス毎に見に行く予定だ。

今、例えば文理で迷っている人は、ぜひ今週中に、この部屋で大学ごとのパンフレットを見るなどして、情報を手に入れてほしい。

コンパスルームは、昼休み・放課後に開いている。

# 週刊 リアライズ vol.38

## 模試 やり直し

模試に挑む。

その意味は、2点。

- ①自分の学力を客観的に知る。
- ②自分の学力の不足を理解して、補う。

今、十分に理解できていなかった分野や事項を、丁寧にやり直し、理解し直すことが、実力アップへの最短コースだ。

今日、帰ったらすぐに、やり直しに取り組もう。

「模試やり直しノート」の提出は、できる限り来週 11/5 月曜日、担任に。

クラブの試合、また体調不良などで、11/3 を欠席した人は、自宅受験して、11/12(月)朝、までに担任、もしくは道旗に提出すること(11/12 朝が最終締切です)。これらの人も、自宅受験後、やり直しノートを提出すること。

「英語」を受験しなかった人は、11/7(水)16時、**記念館セミナールーム**にて、リスニングのテストを受けること。

# 週刊 リアライズ vol.39

## この秋 学力を伸ばす

11/3(土)模試を受けた人は、「やり直しノート」の提出を。

結果は、約1ヶ月後に帰ってくる。

後期中間考査は、11/28 からだが、今一度、自分の学習習慣を振り返ってほしい。

- \* 目標は1日2時間 国公立大学合格者の平均勉強時間は(学年+1時間)
- \* しんどい時でも必ず最低1時間勉強すると決める。
- \* 学習習慣を持つポイント。時間の3点を固定する
  - ①起きる時間 ②寝る時間 ③勉強を始める時間

宿題(予習)はもちろんのこと、日々の学習で分からないことを明日に持ち越さないようにしよう(復習)。

学習の質を上げられるよう、自分でできる工夫をしよう。何を理解しなければならぬか、自分でポイントをつかみ直そう。

スケジュール管理と、プランニングを、しっかりと。

プランニングがうまくいけば、モチベーションも上がる。

高い目標を目指そう！

# 週刊 リアライズ vol.40

## 見える化システム 見学

来週から一年生全員、昼休みに、南館1階コンパスルームで、「見える化システム」を見学します。

パスワード変更	番号	生徒氏名	学校番号	大字名	学部名	合格
	3942	雷田林 萌	7	大阪市立	理系	合格

マーク模試偏差値の推移

記述模試偏差値の推移

生徒番号を入力

終了

ここをタップして緑色の番号で学校を選択

「見える化システム」とは、本校生の各模試の成績と合格・不合格大学との関連をグラフ化したものです。実際に、自分の成績がどのくらいのものか、見てみよう。

11/12月曜日A組、13火曜日B組、14水曜日C組、15木曜日D組、16金曜日E組、再来週19月曜日F組。

出席番号1～20は、12時15分～35分、出席番号21～40は、12時30分～50分に。

# 週刊 リアライズ vol.42

## 模試を振り返る

左の表を見てください。

**1**の表で、得点 170 点以上の「国公ブロック大」とは本校でいえば、府大・市大クラス、得点 150 点以上の「地元国公立大」とは和歌山大クラスという意味です。みなさん、個人成績表の「今回の成績」の「\_\_\_/300」の数値を見て、自分の学力を客観的に振り返ってください。(附記：この目安は本校での実績よりもやや厳しい数値で出ています。)

**2**の表から分かること。

- ①模試は、点数にばらつきが出るよう、難易度に幅が出るようにつくられています。今回の国語模試の結果を受けて、易しい問題から難しい問題に並べ替えたのがこの表です。棒グラフの縦の数値は正解率を表しています。中央部に「得点率 50%ライン」とある、その左側の問題は「地元国公立大に合格するための基本問題」です。もう一度、自分の解答用紙を見て、各問題の出来具合をチェックしましょう。(数学・英語については裏面)
- ②「得点率 70%ライン」のすぐ右側にある「現代文・評論 1-6」は、今回の国語模試の中でも特に新傾向問題の特徴を持つ問題でした。また難関国公立大学に合格するかどうかの判定に大きくかかわる問題でもありました。

上記のことをふまえ、今回の模試をもう一度見直し、出来具合をチェックして、弱点分野を見つけ、対策を考え、冬休みの学習計画を立ててください。

今3年生は受験のまっただ中です。あなたの今の学力向上への取り組みは2年後に繋がっています。意欲がある人の学力は伸び続けます。そして、意欲があるとは、今回の模試についていえば、その結果について、詳細に検討する力があるということです。



# 週刊 リアライズ vol.43

## 認知の外化

この冬休みは、ほぼ2週間。比較的短い休み期間なので「冬休みの学習計画」の表を使ってしっかり計画を立て、学習に取り組もう。

提出は1月7日、「振り返り」の欄を記入のうえ、担任の先生に。

4月の入学以降、8ヶ月が過ぎ、それぞれの教科で学習内容がより深まりつつある時期だ。

容易な問題から難解な問題へ。

ここで問題になるのは、その学習内容をきちんと理解する、ということだ。

この「理解する」には、深い浅いがある。人は浅い理解から深い理解に進む。これはいいだろうか。

理解の深まりは、そのことを言葉で説明できるかどうかで表現でき、また測ることができる。

たとえば「人に説明できるようになる」こと。

それは、理解が深まった<sup>あかし</sup>証だ。

そのことを「認知の外化」という。

ひとつのことを「理解できた」と思ったら、そのことをたとえば友達に説明してみよう。できたら、それは、「理解が深まっている」ということだ。

「認知の外化」は、「理解」ができていくかどうかの指標になる。

説明しようと思ったら、うまくいかなかった。そのことについて考えているうちに、より理解が深まった。そんなこともあるだろう。

「理解する」とともに「認知の外化」を試みよう。

# 週刊 リアライズ vol.44

## 明日に備える

明日(2/2 土曜) 進研模試 総合学力テスト記述回 食堂は営業しています

教室の私物は  
すべて持ち帰ること。

(2年生は河合塾

全統マーク模試

8:30~18:40)

入室	8:05~ 8:30
資料配付	8:30~ 8:40
英語(リスニング含む)	8:40~10:00
受験カード記入・回収	10:10~10:20
数学	10:20~12:00
昼休み	12:00~12:40
国語	12:40~14:00

【国語】 古文の助動詞について、学び直しをしておこう。

【数学】 青チャートで、学び直しをしておこう。

【英語】 チャンク、GTEC受験対策で、学び直しをしておこう。

- 1 やり直しに備え、自分の解答を問題用紙にマーク・メモしておく。
- 2 受験した日のうちに、自己採点する。「やり直しノート」に取り組み始める。ノート提出は翌週中に。  
〈手応えが残っているうちに、答合わせと復習を。〉
- 3 結果を振り返り、自分の強みや弱点を把握する。
- 4 日頃の授業や、学習の仕方を振り返り、次の目標を考える。

成績の返却:3/4(月)予定

…でも、努力をすれば、それだけのものはきちんと返ってきます。(「沈黙」村上春樹)

# 週刊 リアライズ vol.45

## 1年を振り返る

1年の終わりが近づいている。続く第二学年に向けて、各自が1年を振り返る時期だ。

昨秋、リアライズの表題は以下の通りだった。

学習の質を向上させるのはP D C A  
目標 計画 実践 検証 改善 メンタル  
学習の質と量  
望ましい自分の姿  
どこへ行くのか ではなく 何をするのか

「探究」の時間が、まさにそうであったが、今高校生として求められているのは、自分で問い、自分で考え、自分で言葉をつむぎ、自分で答えを記述する力だ。

テキストや資料を相手に、問題意識をもって立ち向かい、自分の頭で整理した上で答えを生み出していく能力の有無が、たとえば先日の模試でも問われていた。

膨大な言葉や数式の海を泳ぎ切る力。

しかし、それは体力にあたる知識量、基礎的なスキルの習得なしにはあり得ない。

安定した学習習慣や、それをできる環境が、あなたの学力を保障する。

日々、自分の方法について見直し改善する営みが、あなたを次のステップへと導く。

あなたの、この1年間を振り返ってみよう。

# 週刊 リアライズ vol.46

## 2月模試を振り返る

全体結果の報告から始めます。

結果としては、3教科ともに例年より平均値がUPしました。

特に英語の平均偏差値は57と、過去最高です。

普段からのよい取り組みが、全体としての向上につながる結果になっていると判断されるとともに、この傾向をさらに継続、進展していくように、みんなの気持ちがさらに一段とまとまり、向上していければよいと思います。

1年を振り返り、良かった点を挙げるすると次の2点になると思います。

- ・学習への取り組みへのけじめがあり、特に考査前の取り組みはよくできていた。
- ・全体として、自己能力の伸展にむけて、積極的な傾向が強かった。

個々の振り返りは、各自が今後していくとして、今春休みを前に伝えたいことを述べます。

**1** 自分の学力とその変化について、客観的にとらえ、その理由を考え、対策・計画をたてる。【**個票の「教科バランスと成績推移」「設問別成績」の欄を見る**】

春休みは1年での学習範囲を復習する大切な時期。復習メインの学習計画をたてよう。学校から出される宿題に取り組むとともに、自分にとっての課題(苦手分野)克服につながる学習に取り組もう。また、次回、スタディーサポートの結果に向け、①具体的な目標値を決め、②達成可能で有効かつ具体的な取り組みを見定めよう。

時間をおいて今回の模試を解き直すことは、必ず成績の向上につながります。

## 2 自分の進路について、さらに考えよう。

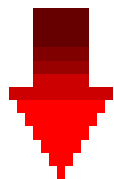
2年に進級すると、受験を視野に入れて進路について考える機会が増えてきます。目標になる志望校について考えることは毎日の学習のモチベーションにもつながります。自分の関心や興味、適性などについて考えよう。

## 3 生活リズムと学習習慣の確認

起床時間・就寝時間・学習の開始時間の3点を固定することは、春休みだからこそ大切。日々の学習時間を記録表に書き込み、学習習慣を定着させよう。

### 〔個票の「今回の成績」の欄を見る〕

「\_\_\_/300」の数値を参照し、今回の模試結果を振り返ろう。



自分の「総合・国・数・英」  
確認しよう。



別のGTZを

- 学問に王道無し。
- やった人だけが伸びる。
- 大事なものはメリハリをつけて、毎日コツコツと努力を続けること(卒業生の言葉)。