

「マイスクールライフサポートブック」(学校独自ページ)

1 小千谷高等学校で学ぶ

はじめに

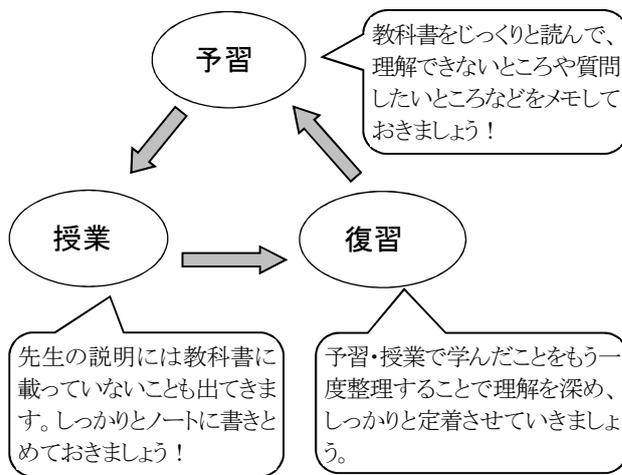
本校生徒は、自主性、協調性、判断力、健康等を掲げた教育目標のもと、落ち着いた学習・生活環境の中で、授業、行事、部活動等に真剣に取り組んでいます。また、素直で、マナーや挨拶が良く、地域の皆さんからも様々な分野で協力していただいています。

高校の3年間は、心身ともに大きく変化を遂げるとともに、自分の将来を決める大事な時期でもあります。当ページが皆さんの「充実した高校3年間」に役立てば幸いです。

(1) 中学校より授業の進み方が早い

皆さんが手にした教科書は、原則として「1年間で」内容を全て学習します。これは、「1時間の授業で学ぶ内容がとても多い」ということを意味します。一方で、1時間の内容を「授業中に完全に理解する」ことは不可能です。この点に早く気づき、**生活習慣を高校生活に合ったものにする**ことが、**とても重要なこと**になります。

高校学習の「黄金サイクル」



左の図のように

「予習」→「授業」→「復習」のサイクルを早期に確立することが、高校生活に適した生活習慣といえます。

また、学習時間は平日で「学年+1時間」休日で「学年+2時間」の確保が必要です。

これだけの時間を確保しないと、授業の内容を完全に理解することは大変困難です。

(2) 勉強の仕方を勉強しよう

「学問に王道なし」という諺が示唆するように、学問を修めるには近道や安易な方法はありません。しかし、高校3年間の限られた時間の中で、成果を上げるためには、時間を有効に使う必要があります。従って、先生方から学び方のヒントを得ることや先輩達の効率的な勉強方法を学ぶことは、とても大切なことです。書店に行くとか勉強の仕方を学ぶための良書の類は沢山ありますが、実際どれを選ぶか迷うことも事実です。そこで、本校の進路指導部が作成(配付は4月上旬)している「学習と進路」に記載されている各教科の学び方や勉強の仕方が参考になります。是非活用してください。

(3) 充実した高校生活を送るために

進学・就職などの将来を視野に入れた目標を作り、しっかりとした学習習慣を身に付けながら、高校生活を送りましょう。また、高校生の時にしかできないこともあるはずで、部活動や生徒会活動、ボランティア活動を通じて、**豊かな人間性を養うことも、とても重要なことです。**

2 「なりたい自分になる」

(1) 自分の進路を考えよう

高校に入学することが人生の最終目標ではありません。これからの人生を豊かなものにするのが、皆さんにとって重要なことです。そのためにはまず「なりたい自分」を見つけることが重要です。

(2) 多くの人と関わり、話を聞こう

本校では「総合的な探究の時間」で小千谷のことを知り、課題を見つけ、課題解決に向けた探究活動「小千谷学」を、地域の皆さんの協力を得ながら行っています。大人と話すことや大人の考えを聞くことは、自分の考え方の幅を広げるとともに、思考に奥行きをもたらします。自分の将来に深く関わる可能性もありますので、積極的に学んでください。

3 心身ともに健康に過ごす

(1) 生活のリズムを整えよう

健康は充実した高校生活を送るための源です。食事、睡眠、運動、休養、入浴など生活リズムを整えましょう。食事では特に朝食が大切です。朝食は「あたま」「からだ」「こころ」を目覚めさせるスイッチの役割があります。睡眠では、インターネット、スマホ依存による睡眠障害に注意が必要です。睡眠障害が起きると免疫力の低下や自律神経の乱れを引き起こしますので、気を付けましょう。

(2) ストレスを溜めない

適度なストレスは心の成長のために大切ですが、強いストレスにより心や体のバランスが崩れることがあります。ストレス反応（不安や緊張、腹痛、頭痛、だるさなど）に気づき、ストレス対処法を身につけることも大切です。運動をしたり、趣味を楽しんだり、リラクゼーションでセルフケアをするのも良いでしょう。

(3) 相談することも大切なこと

もしも、一人で乗り越えられない悩みを抱えたときには信頼できる人に相談しましょう。担任は勿論、保健室も相談先として活用してください。また、学校にはスクールカウンセラーの来校日がありますので利用することもできます。新潟県の様々な相談窓口はマイスクールライフサポートブック（全県版）で確認してください。

