



1学年
通信

鳳 高 校

第 1 号
2019、4、8 (月)
北海道小樽潮陵高等学校
平成31年度第1学年団

入学おめでとう！

平成31年度新入生の皆さん、あらためまして入学おめでとうございます。私たち1学年団15名も皆さんの入学を心待ちにしておりました。皆さんは今、今日から始まる潮陵高校での3年間に対する希望に満ちていることでしょう。

本校は1902(明治35)年に北海道庁立小樽中学校として創立されました。3年後に皆さんが、卒業すると116期生となります。潮陵高校の生活を有意義に過ごす基本は、健康第一です。その上で、遅刻・欠席をしないことや、身だしなみを整えたり、挨拶をすることです。この基本の上に潮陵高校での生活を過ごして立派な社会人に成長していくことを期待しています。

潮陵生の生活

中学校と比べて通学距離が遠くなった、バスやJRなどの交通機関を利用する生徒が多くなります。また、自宅から離れて下宿生活をする生徒もいます。みなさんの多くが、これまでより早起きしなければならないでしょう。まずは、高校の日課に合わせた生活に慣れて下さい。

8:10 登校
8:10～朝学習
8:20～朝のSHR
8:35～45分授業×7校時
(午前4、午後3校時)
15:25～帰りのSHR
15:30～清掃、放課、部活動

■8:10分登校

「時間を守る」ことは、社会生活でとても大切なことです。学習の準備のためにも、余裕を持った朝のスタートが肝心です。そのため、8:10分登校を励行しています。

■自主・自律

潮陵高校は、伝統的に「自主」や「自由」の精神を重んじてきました。それは、社会の一員として、潮陵生として、守るべきルール、モラル、マナーを大切にするという意味も含まれています。本校では、服装について「…清潔・端正であり、華美にならないように留意する。…」、頭髮について「…パーマや染色・脱色は禁止とする。」という規程もあります。

また、登下校時は、公共の場でのマナーを心がけてください。大きな声を控える。リュックで人の通行を妨げないなど日常的な慣習です。

学年団紹介

組		氏名	教科	主な担当
A組	担任	野木 岳美	国語	副主任・学習
	副担	四日市智之	美術	特教・生徒会
B組	担任	久保 拓史	地公	特教・生徒会
	副担	川村 直子	保体	特教・生徒会
C組	担任	盛 高志	数学	庶務保健
	副担	佐々木真樹	英語	教務・学習
D組	担任	齋藤 憲史	理科	教務・学習
	副担	中矢 秀人	英語	生徒指導
E組	担任	藤田 裕二	数学	進路指導
	副担	長崎 恵	家庭	教務・学習
F組	担任	加藤 将司	英語	進路指導
	副担	大佐賀美弦	理科	特教・生徒会
学年付		田中 崇志	国語	庶務保健
		木村 幸恵	保健	庶務保健
主任		北本 岳章	地公	進路指導

皆さんの高校生活を支援してくれます。困ったときには相談してください。

スタディーサポート(4月9日)

8:35～ 8:45 受験カード記入
8:45～ 9:50 国語リサーチ
10:05～11:10 数学リサーチ
11:25～12:30 英語リサーチ
12:30～13:15 昼食
13:15～13:45 結団式
※筆記用具と消しゴムを忘れずに！
13:55～14:55 LHR

4月の主な予定

4/ 9(火)スタディ・サポート、結団式⑤、LHR⑥⑦
4/10(水)宿泊研修①→8:10 学校集合・点呼
4/11(木)宿泊研修②
4/12(金)宿泊研修③(北海道大学見学)→15:30 学校到着
4/15(月)平常授業開始
4/21(日)総合健康診断
4/22(月)振替休業

保護者の皆様へ

■お子様の高校生活の充実と進路実現のために、1学年団はもとより本校職員全員で力を尽くす所存です。保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

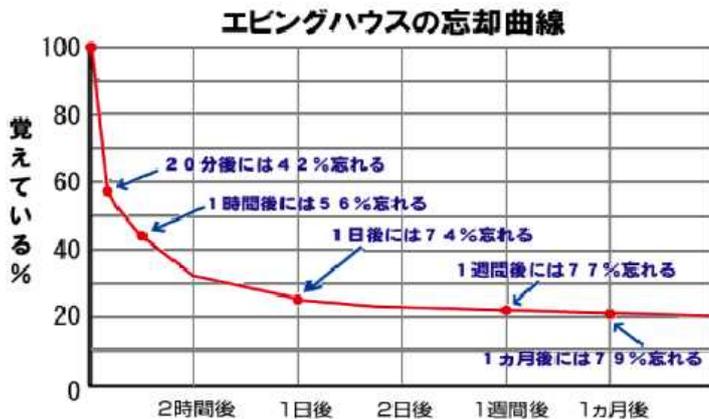
「予習→授業→復習」の学習サイクルは、なぜ黄金のサイクルなのか？

～人間の記憶についての考察～

『人間の脳は忘れるように出来ています。』

19世紀のドイツの心理学者、ヘルマン・エビングハウスは、記憶と忘却の時間的関係を測定するために、「子音・母音・子音」の意味のない3文字綴り（「YUK」「MEV」のようなもの）を暗記し、一定時間経過後、どの程度思い出せるかを実験によって調べました。この結果をグラフ化したものが、下の有名な「忘却曲線」です。

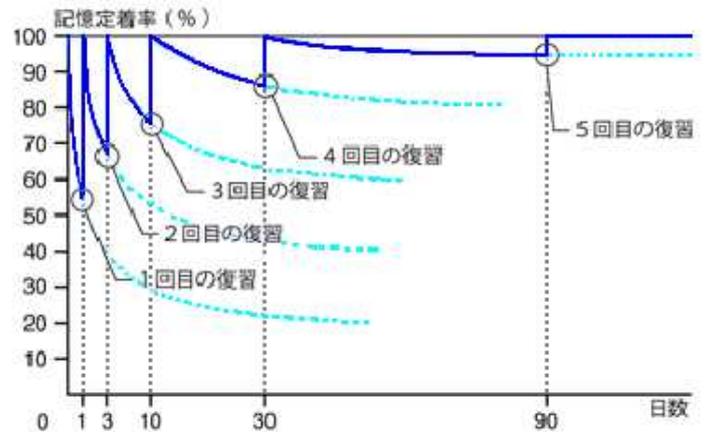
20分後には42%、1時間後には56%、1日後には74%を忘却してしまうとのこと。今日覚えたことは、明日には26%（1/4程度）しか覚えていないということになります。



しかし、人間にとって「忘却」は大事なことです。それは脳が生存にかかわる重要な情報を優先して記憶するためです。毎日見聞きしたすべてのことを忘れられなくなり洪水のように頭にあふれ出したら……。『忘却』の役割はおのずとわかりますね。では、『忘却』が宿命であると理解して、どうすれば学習内容を記憶することが出来るのか？

『繰り返すこと（復習）が大切です。』

繰り返しを行うタイミングは忘却曲線をもとに考えると、学習後なるべく早い時間に行う方が効果が高く、回数は1回だけでなく、複数回行ったほうがより効果があると考えられます。実験の結果は、右上のグラフを参照してください。



また、学校で学習する前に予習を行えば、授業そのものが復習の意味を持つことになるので、これも学習内容の定着には高い効果があります。

1日の中でまとまった学習時間を確保できない生徒は、通学途中や授業の授業の合間の「スキマ時間」を有効に活用することを考えてください。必ず道はあります。

■スキマ時間

タイムマネジメントでよくいうスキマ時間とは、移動中や仕事と仕事の合間など、スケジュールの中で少し空いた時間のこと。基本は5分、10分程度の細かい時間を指しますが、広い意味でとらえると、通勤電車の1時間や夜寝るまでの2時間くらいも空いた時間ということに。『たかが5分、10分』と思いがちですが、1日、1週間、1ヵ月降り積もればすごく大きな時間になります。シティリビングWebより