



受験生でも睡眠7時間ってどうですか？

つい最近まではアイスコーヒーを飲んでいたのに、いつの間にかホットコーヒーがおいしくなる時期となりました。また、寒くなってくると「いよいよ受験シーズンだな」と感じます。

10月は毎週模擬試験があることに加え、それぞれの受験科目の勉強が本格化し、大学受験までにやるべきことが多くなってきました。更に、夏に受験した模擬試験の結果が返ってきて、志望校合格に向けて何が足りないかが明確になり、ついつい夜更かしをしてしまいます。授業中の様子を見てみると「昨晚頑張りすぎちゃったのかな」という感じでウトウトしている生徒もうかがえます。

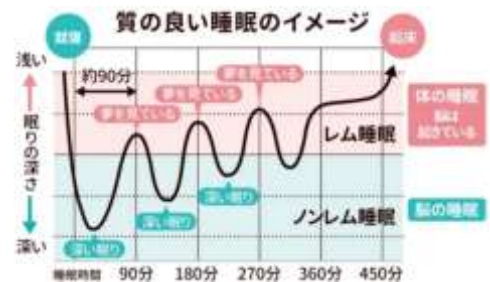
（私も含め）今の親世代が受験生の頃は「4当5落（5時間も睡眠時間をとっていると大学受験に落ちる）」なんて言う言葉があったように、睡眠時間を削ってまで受験勉強をやっているのが普通でしたが、今の時代、勉強の質が重要視されています。眠い目をこすりながら勉強しても、やったつもりになっただけで身につくものは少ないのが現実でしょう。

数力月前にNHK「クローズアップ現代」で睡眠に関する特集を放送していました。世界50以上の国と地域で平均睡眠時間を比べてみると、日本は6時間18分で最下位だったようです。寝不足による経済損失は17兆円とも試算されているとのこと。最近では、スマートウォッチなどを使って各国の客観的な睡眠時間が計れるようになり、国民一人当たりのGDPが高い国、つまり経済的にリッチな国ほどよく寝ているという結果が出ています。そして、専門家曰く「日本の中高生はほぼ全員寝不足」だそうです。

日本人が普通に考える「寝る間も惜しんで頑張る」というコンセプト自体がもうナンセンスで「頑張りたいなら、それこそよく眠ってください」という話のようです。

右の表でも分かる通り6時間以上眠るとスッキリ起きられそうです。やらなきゃいけないことが沢山あるけれど、思い切って睡眠時間を7時間確保して、1日17時間ということで自分の生活をマネジメントしてみませんか？

3年次主任 平岩岳実



保護者のみなさまへ

10月11日に行われた「第27回健康の森ウォーキング大会」には多くの保護者の方に御協力いただき感謝申し上げます。当日は清々しい秋晴れの中で大会が行われ、3年次生は普段の受験勉強の鬱憤を晴らすべく快走を見せてくれる生徒が多く見られました。大きな学校行事はこれで最後となり、本格的な受験シーズンへと向かっていきます。

また、先日は学校評価アンケートへのご回答ありがとうございました。回答していただいたコメントひとつひとつを読ませていただきました。保護者の方々の熱い思いが伝わり、真摯に生徒に向き合っていこうと気持ちを新たに持ったところです。西高が今以上に魅力のある学校として発展していけるよう更に尽力していきたいと思えます。気になる点がありましたら、直接ご一報いただくと幸いです。(hiratake@kai.ed.jp)

～11月行事予定～ 最後の定試、最後の模試です！（IBは最終試験！！）

日	曜日	A/B	予 定	日	曜日	A/B	予 定
1	水	B	IB最終試験	16	木	試験	第3回定期試験
2	木	B	IB最終試験	17	金	試験	第3回定期試験
3	金		文化の日 IB最終試験	18	土		
4	土			19	日		
5	日			20	月		県民の日
6	月	A	きずなの日 IB最終試験	21	火	試験	第3回定期試験
7	火	A	IB最終試験	22	水		定期試験成績処理日
8	水	A	第3回定期試験時間割発表	23	木		勤労感謝の日
9	木	A	県芸術文化祭パレード・グランドステージ	24	金	A	生徒協議会 全統プレ共通テスト
10	金	A	大掃除 校外清掃	25	土		全統プレ共通テスト
11	土			26	日		
12	日			27	月	B	きずなの日
13	月	B		28	火	B	
14	火	B		29	水	B	
15	水	試験	第3回定期試験 第4回マナーアップ運動	30	木	B	

◎先生方からの寄稿 今月は3組担任 依田裕子 先生 と 副担任 大芝佑太 先生 です。

緊張も必要なの！？

依田 裕子

いよいよ共通テストまで2か月と2週間となりました。楽しみで仕方がないという人はほとんどおらず、緊張や焦りを感じている人が多いと思います。心理学の研究の中には「私は緊張していて、いつもとは違う精神状態だ。」と自認することで、物事がスムーズにいくという結果を得たものもあります。ハーバード大学ビジネススクールのアリソン・ウッド・ブルックス教授により行われた実験が有名かもしれません。



実験内容は次の通りです。「被験者である学生たちに2分間スピーチをしてもらう。緊張している学生たちに、以下3パターンのアドバイスをする。Aパターン：スピーチの冒頭に『私は落ち着いています』と言うように伝える。Bパターン：スピーチの冒頭に『私は興奮しています』と言うように伝える。Cパターン：普通にスピーチを始めてもらう。」スピーチ後、観客に「説得力」と「自信」について100点満点で採点してもらったところ、Bチームは他チームと比べて「説得力」は平均17点、「自信」については平均15点高くなったそうです。

上記の実験結果だけを受け入れるのは少し危険かもしれません。「あまりにも慣れないことをするときには落ち着いた状態によりパフォーマンス力が高まり、だんだんと慣れてきたことをするときには適度の緊張状態も、パフォーマンス力を高める要素になる。」ということも言われています。どちらも真理を突いていると思います。受験まで、地道にインプット、演習、見直しのサイクルを続け、あらゆる間に慣れ、受験会場ではいよいよ迎えた受験の緊張を受け入れ、自分の力を出し切って来てください。ご家族も先生方も、いつもそばにいて応援していることもお忘れなく。



「ソフトテニス」という名のスポーツ

大芝 佑太

突然ですが皆さんは「ソフトテニス」というスポーツをご存知でしょうか？聞いたことはあるけれどどのようなスポーツなのか知らない人が多いのではないのでしょうか。発祥は明治時代の日本だと言われています。硬式テニスに似たスポーツとして誕生しました。硬式テニスはボールが黄色ですが軟式テニス（ソフトテニス）はボールの色が白いのが特徴です。似たようなスポーツのように思われがちですが実際は勝敗の決め方やポイントの数え方など異なる箇所が多く存在します。普段皆さんがご覧になっているのは



硬式テニスかもしれません。ソフトテニスにもアジア大会があり、先日中国でアジア大会が行われました。男子・女子とも優勝という素晴らしい結果を残してくれました。私自身もソフトテニスをずっとやっている一人なのでとても感動しました。早くオリンピック競技に認定されるのを願うばかりです。

すみません、ソフトテニスについて少し語りすぎてしまいました。

さて、10月も終わりに近づいてきており、推薦・受験勉強にと本腰を入れて取り組む時期となりました。共通テストまでは残り3ヶ月を切ってきました。この3ヶ月間は自分の将来と向き合う大事な時期でもあります。ぜひ悔いのない3ヶ月間にしてください！そして来年の4月には華やかな大学生活が皆さんを待っています。大学には面白い人や自分自身の可能性を広げてくれる場が多くありますよ。自分自身の可能性を広げるためにもこの3ヶ月間は勉強中心の生活を行ってみてください。最後まで物事をやり続けるという経験は皆さんが社会に出た際にとっても貴重な財産として残ります。きっと皆さんであれば乗り越えることができます。一緒に頑張りましょう！