

「Plus Ultra」 2 学年通信



岩手県立盛岡第三高等学校 2 学年

令和 6 年 2 月 1 4 日(水)発行 Vol. 2 0



三高マスコット「トナンくん」

学年長からひと言

鵬60回生のみなさん、毎日ワクワクしていますか？そして三高生として日々、自分を高めていますか？今回は“記憶のメカニズム”についてお話しします。皆さんは『エビングハウスの忘却曲線』は知っていますか。一度覚えたことというのは、すぐに脳から消え去ってしまう訳ではなく、無意識の世界でちゃんと記憶として保存されているそうです。ですから、繰り返し“復習”をすることで、忘却曲線の傾きを緩やかにする、つまり覚えたことを忘れにくくすることが可能なのだそうです。東京大学教授で脳科学者の池谷裕二（いけがやゆうじ）さんの著書『受験脳の作り方』（新潮社）では、潜在的な記憶の保存期間は 1 カ月とされています。つまり、1 カ月以内に復習をしないと潜在的な記憶も無効になってしまいます。脳の記憶の取捨選択を司る海馬の性質を踏まえると、次のような復習するタイミングがベストと提唱されています。

【1回目】翌日 【2回目】1週間後 【3回目】2週間後 【4回目】1カ月後

また、復習の効果は同じ内容に対して効果があるため「10冊の問題集を1回ずつ取り組む」よりも「1冊の問題集を10回繰り返す」ほうが効果的であるとされています。

3月の授業日はたった『6日』しかありません。“3年生0学期”のこの時間をどう使うかで、君たちの力がどこまで伸びるかが決まると言っても過言ではありません！『出校日ではない日』は、決して『休む日』ではないのです。『学校で授業をする時間と同じ時間（7時間相当）を、自分で時間割（学習計画）を立てて取り組む日』です！

シナプスと海馬を刺激せよ！今日が“魂の独立記念日”だ！（by 鈴木晃彦）

Plus Ultra！

今回は **12月11日～1月12日**の学級日誌を紹介するよ。

12月11日(月)

2週間ぶりの授業で、内容を思い出すだけで脳の体力の半分を消費しました。次は予習をして“用意周到”で授業に臨みたいです。【自己改善】模試の結果が返され、『国語』の点数が悲惨すぎて、涙がちょちょぎれました。。。1組

7組は明日の『理科研究発表会』に向けて、バタバタと発表準備をしていた。ずっと学年閉鎖でグループメンバーが集まることができなかつたため、『総合探究』が時間割変更で組み込まれていた。及川先生ありがとうございます。その期待に応えられるよう、明日は良い結果を残せるように頑張りたい。7組

今回は各クラスの学級日誌特集だよ！

12月12日(火)【岩手県高等学校理科研究発表会】

今日の天気は“雪”と聞いていたが、ずっと雨だった。今年の岩手県は雪雲に綺麗に避けられている気がする。。。今日の『生物』で学んだ“温暖化”と関連付けて考えてみたい。【科学探究力】下校するころには大分寒くなってきたので、自転車はもう限界なのかもしれない。2組

5時間目の『数学』の時間に松田先生から「やるべきことはやろう」と注意を受けた。授業に集中することや提出物などの当たり前のことを徹底しようと改めて思った。学年閉鎖は明けたが、まだまだインフルエンザが流行っているので体調管理にも気を付けたい。4組

学年長コメント

○第70回岩手県高等学校理科研究発表会及び第46回岩手県高等学校総合文化祭自然科学部門研究発表会

- 研究発表部門《物理部門》
最優秀賞：物理班「ゴフジュール効果による温度変化に関する実験」
- 研究発表部門《化学部門》
最優秀賞：化学2班「炭と化学」
優秀賞：化学3班「pHの値による歯の表面変化」
- 研究発表部門《地学部門》
優秀賞：地学班「よりよい防潮堤の形を目指して」

最優秀賞の物理班、化学2班は来年8月に行われる高総文祭岐阜大会の推薦団体になりました。おめでとうございます。他の班もよく頑張りました。お疲れ様でした！

12月13日(水)

今日は席替えをした。これから新しい座席で勉強やグループワークを頑張りたい。7校時の『化学』では実験を行ったが、みんな協力してできていたと思う。“透析膜”（プラスチックの袋のようなもの）がよく引っついて苦戦していたが、睦美先生が次から次へと剥がしていて凄かった。4組

今日は6、7校時が連続で『体育』だったので、三高ジャージで清掃を行った。すごく新鮮で嬉しかったです。6校時はクラス全員でドッチボールをしました。ボールを2個使ったので、どこにいれば良いかわからなくて、走り回って大変でした。6組

炎の闘球児 ドッジ弾平@小学館



12月14日(木)

今日は久しぶりの『総合探究』でした。他のクラスの人と交流して、様々な意見が交わされました。周りを見渡すと、みんな他クラスにもかわらずワイワイして楽しそうでした。【友愛】問いの方向性も決まったので良かったです。今週も残り1日、頑張りたいです。3組

修学旅行が終わり、たくさんの課題や勉強に追われ1日1日がすごく長く感じる。明日は『数学C』の単元テストに『化学』と『英語C』の課題、『地理』の小テスト、修学旅行のレポート提出と、やる事が山積みで辛い金曜日になりそう。。。みんな疲れていると思うが、頑張って勉強して乗り越えたい。4組

12月15日(金)

『古典』で千田先生がついに自分の絵が下手であることを認めました！千田先生はなんとか体で表現して伝えようとしていましたが、僕たちは“絵”でしっかり分かっていたよ？中途半端に雪が降ると靴がべちゃべちゃになるので、どっしり降る方がまだマシです。1組

今日は『化学』のワーク提出、『数学C』のテスト、『地理』のテスト、短歌・俳句の提出、『英語C』の予習など、いろいろな提出期限とテストが重なった日だった。朝からクラスの空気が落ち着かなくて変な気分になった。前もって課題や復習をすることの重要性を実感した1日だった。【課題発見力】5組

12月18日(月)

冬期休業前、最後の1週間が始まりました。今のところ我がクラスはいつも通りたるむことなく過ごせていて“良い子”なので、全員にサンタさんが来てくれそうです。“サンタクロース”はもともと貧しい娘を嫁がせてあげるために、聖ニコラウスが金貨を煙突から投げ入れたことから始まったそうです。そしてその金貨が暖炉のところに吊るされていた靴下の中に落ちたと言われています。3組



【学年長コメント】へえ～。良く知っていますね！靴下にはそういう意味があったんですね。ちなみにその娘は金貨のおかげで無事結婚式を挙げられたそうですよ。



今日は『化学』の授業中に小宮山先生が名言を残しました。「皆さんは限界を決めつけているからそれ以上の進歩がないんです。自分の限界を決めつけず、行けるところまで行きましょう。」もう1年後には受験を控えているので、限界を決めず毎日限界に挑戦したいと思った。【Plus Ultra】6組

12月19日(火)

土曜日に僕の好きなアイドルオーディションのメンバーが発表された。自分と近い年や年齢が近い人たちが夢を掴むために頑張る姿に刺激をもらった。自分も彼女たちのように夢を諦めず、叶うまで何事にもチャレンジしていきたいと思った。2組

今日は『地理』で世界で一番高い花について学習しました。【知力・学力】一番高価な花は何だと思いますか？正解は『蘭』です。20ドルで取り引きされたものもあるそうで驚きました。また私たちが普段食べているお米も高価で育てるのが大変なため、世界的に珍しいことも知りました。日常の小さなことにも感謝の気持ちを忘れないでいたいです。6組

12月20日(水)【進路講演会「Seeding for tomorrow 2023」(鈴木晃彦)】

『進路講演会』で一番印象に残っている言葉は「どこまで歩みを進めたいのか」という台詞です。自分が本当にしたい将来のことについて、改めて考えなおしていきたいです。今はがむしゃらに勉強しているだけではいけないと思ったし、自分の迷いや不安と向き合っていきたいです。2組

昨年の進路講演会からもう1年たったと思うと、これから自分の進路にさらに向き合わなければいけないと感じました。大学という場が「知識の創造をする場」という点で、普段7組で行っている課題研究もその前段階だと思いました。7組

【学年長コメント】

命の限りに幸せに敬いし友と闘え
栄光に満ちた者の陰で夢追う人たちがいる
いつも側にいて共にゴール目指してその命燃やしているんだ



SMILE～晴れ渡る空のように～
桑田佳祐

12月21日(木)

冬期休業の課題が各教科から連絡され、いよいよ実感が湧いてきました。毎回、休み後半に涙を流しているのが、今回こそは「毎日少しずつ」を目標に、与えられた課題以外の自分の課題にも取り組めるように頑張りたいです！5組

いろいろな教科で「また来年会いましょう」という言葉を聞くと、もう1年が終わるんだなと実感します。早すぎて怖いです。残り少ない2年生の時期を1日1日大切にしながら、胸を張れる3年生になりたいと思います。そのために冬期休業を計画的に過ごそうと思います。7組

12月22日(金)【終業式】

今日の『世界史』では、柚子先生が“前髪 on 眉”で可愛かったです。課題の範囲が苦手な時代なので、弱点を潰せるように取り組みたいです。また、『古典』では千田先生が「助詞の歌はあるのに、男子の歌はないんだね」と言い、クラスの沈黙をかっさらっていました。1組

今日は今年最後の授業日だった。『数学C』のテストが返却されるときに松田先生のネクタイが“ミッキー柄”なことに気付いた。ちなみに及川先生は“ミニオン柄”がちです。『化学』の冬休み課題が配られてみんな嫌そうな顔をしていたと思う。今まで計画的に宿題を終わらせたことがないので、今年は真面目に過ごしたい。4組

12月23日(土)～1月10日(水)【冬期休業】

1月11日(木)

始業式で校長先生が“能登半島地震”のことおっしゃっていた。共通テスト前に不安な時を過ごす受験生も多いと思う。僕たちに今できることはそれほど多くないが、平穏な毎日に感謝し、日々できることを一生懸命にやっていきたい。それらが1年後の受験に繋がると思っているので、勉強の大切さを再認識させられた。1組

【担任コメント】ではまず手始めに、“課題”提出しようか(笑)

新年最初の学校が晴れて始まったのは嬉しかったです。久しぶりに会う友達や先生が多くて、「明けましておめでとうございます」という感じがしました。『始業式』がオンラインだったので、寒冷地獄の体育館に行かなくてよかったのは心から幸せを感じました。情報技術の有効的な使い方だと思いました。【科学探究力】7組

1月12日(金)

明日、明後日は『共通テスト』で、3年生の必死さがヒシヒシと伝わってきた。来年自分たちが同じように良い緊張感でテストに臨めるように、毎日を大切に過ごしたいと思った。寒さからの体調不良や感染症により欠席する人がちらほら見られるため、今後の気象情報に留意したいと思った。来週は雪も寒さも厳しいそうです。5組

今日は朝から雪が降っていたので、電車やバスが遅延して8時過ぎに来る人もいました。公欠などで休んでいる人以外は無事に学校に着いて良かったと思いました。柏山先生は大丈夫だったでしょうか。雪の日に遠くから通勤するのは大変ですよ。朝学校に着くと雪かきがされていました。誰かのためを思って活動してくれている方に感謝の気持ちで一杯です。【感謝】6組



学年通信「Plus Ultra」のバックナンバーは本校HPで見ることができます