



進路指導部主任より



3ヶ月にわたる休校期間が続く中、全国の高校生に「学校に行く意味」について尋ねたところ、「学校は『親以外の人と出会える場』だったと気づいた。学校は勉強する場だけではなく、色々な人と何かする機会を与えてくれる場だった。」「学校を今までは嫌っていたが、今となっては交友の場であり日々の成長の場であった。改めて学校に通いたいと思うようになった。」といった声が多く聞かれたそうです。私も授業や会議でオンラインが当たり前になる時代が5年後、10年後に来るとはなんとなく思っていたものの、まさか、今年に到来するとは…。

新型コロナウイルスで失ったものは計り知れませんが、時代の時計を一気に進めてくれたという点ではキミたちにとってはプラスに働くはずです。未来への Breakthrough の種はそこら中に転がっています。さあ、前を向いて歩き出そう！



オンライン授業の効果を上げよう！



集中力 …維持できていますか？

「自宅だと勉強がはかどらない」「ついだらけてしまう」「課題をちゃんと終わられない」このようなことはありませんか？ なぜ集中力が続かないのか。その原因を探ってみましょう。

□ 周囲の誘惑に負ける

テレビやスマホ、マンガなどの誘惑に負けてしまう

□ リラックスしすぎる

自分の部屋はリラックスする場所であり、さらにゆるーい服装ではだらけてしまう

□ 勉強に飽きる

長時間勉強を続けていると、息が詰まって勉強する手が止まってしまう



もっとちゃんとしたい！ 自分を変えよう!!

そんな鶴高生に、進路指導部オススメの5つの方法を紹介します。

1：勉強する環境を変える

自分の部屋で集中できない場合、勉強する場所を変えてみましょう。多少ざわついている方が集中できるなら家族がいるリビングなど、自分に合った場所を選ぶことが大切です。

自分の部屋でがんばりたいなら、まずはスマホやマンガ、趣味で集めているものなど、勉強に不要なものを机の上から排除しましょう。見えないように布で隠す方法も効果的です。

2：独自のルーティンを作る

勉強を開始するときに取り組むことや、勉強する時間帯などに独自のルーティンを作ってみましょう。たとえば、勉強道具をセッティングする、英単語を暗唱するなど、勉強をはじめるきっかけを作ることです。勉強する時間帯では、朝食後すぐ、朝のHR終了後、寝る前など、生活に勉強を組み込んでルーティン化するといいでしょう。

3：1日にやることを決める

1日にやる勉強をあらかじめ決めておくと、それを終わらせようと集中して勉強するようになります。まず、計画を立てる際は、1週間の大きな目標を立てて、曜日ごとに振り分ける方法がおすすめです。また、取り組み時間を決めて計りながら進めると、集中力がより高まるうえに、試験での時間配分が上手くなる効果も期待できます。

4：睡眠をしっかりとる

睡眠不足が続くと、集中力だけでなく、思考力や記憶力といった脳の機能が低下します。睡眠時間は8時間ほど確保し、平日休日を問わず、なるべく同じ時間に寝起きすることが大切です。昼間に眠くなることもなく、脳のコンディションを良い状態でキープできるでしょう。

5：軽く運動する

机に向かったものの頭が動かない、考えると手が止まってしまう、という場合は軽く体を動かすことがおすすめです。体を動かすことは気分転換になるだけでなく、脳の血流を改善する効果も期待できます。軽い筋トレや散歩など、短時間でできる運動を取り入れてみましょう。

▶ 糖分の補給もオススメです！ 休憩中に、ノルマ達成のごほうびに、甘いお菓子で糖分を。





🔍 しげまるの学問探究 vol.1 🔍

「日本大学生物資源科学部」では何を学ぶ？

進路通信「鶴進」では、第2号から日本大学の各学部の紹介や、実際に通っている卒業生や関係の深い先生方の声をお届けします。vol.1では、鶴高の親学部である生物資源科学部の魅力に迫ります！



Q1 どこにあるの？

A1 神奈川県藤沢市です。



東京ドーム12個分に相当する広大なキャンパスを有し、未来都市を思わせる先端施設と緑豊かな自然がバランス良く共存しています。キャンパス内には近代的な最新の校舎だけでなく、先端的な設備を有する各種研究センター、博物館、動物病院、図書館、広大な農場、演習林等を併設しています。緑豊かで利便性がよく、かつ充実した施設を保有するキャンパスは、都市近郊の他大学では見ることはできません。

Q2 何を学ぶの？

A2 **農学、水産学、環境学、食品学、畜産・獣医学の5分野を中心に教育・研究が展開されています。**

生命農学科・生命化学科・獣医学科・動物資源科学科・食品ビジネス学科・森林資源科学科・海洋生物資源科学科・生物環境工学科・食品生命学科・国際地域開発学科・応用生物科学科・くらしの生物学科の12学科を有しています。

📍 生物資源科学部のアドミッション・ポリシーです。

今日、世界は食料問題や環境問題をはじめ、多くの解決すべき問題を抱えている。生物資源科学部は、生産・利用科学、生命科学、環境科学の3分野を基軸として、自然や生物との共生を図り、人間活動を重視した教育研究を行っている。対象とする生物資源は、これらの問題を解決し、持続可能な社会を実現させる上で必須である。これらの教育と研究を通して、フィールドから分子レベルに至る科学的知識と優れた技術を備えた人間性豊かな人材を養成する。

Q3 卒業生の声が聞きたい！

A3 **2013年度鶴高卒、2020年度日本大学生物資源科学部獣医学科卒業予定で、現在日本大学動物病院有給研修医の村田くんに聞きました！**

日本大学獣医学科は、外科系（腫瘍、整形、神経など）や内視鏡（消化管検査、腹腔内検査、外科手術など）、動物園水族館と繋がりのある先生が多いことなどが他大学と比べた際に特に秀でた点です。実は皮膚科や麻酔科の科長、以前の外科の教授は鶴ヶ丘高校の卒業生で、いずれの先生方も獣医業界で名の知れた優秀な先生です。また卒業生の評判が非常に良く、日大生を名乗っただけで褒められた経験が何度もあります。今もう一度大学を選び直すならば私は迷わず日大を選びます。

Q4 関係の深い先生の声が聞きたい！

A4 **1年B組担任、化学担当で、サイエンス部顧問の滝澤満先生に聞きました！**

日本大学で地球環境や動植物を学びたい、食品の加工や栄養・健康を学びたい、生命現象の仕組みを学びたいのであれば、最適な学科は生物資源科学部にあります。12学科の中から選んでみてください。私は生命現象の仕組みを学ぶため生命化学科に進学しました。先端のバイオテクノロジーを用いて微生物や動植物・土壌・有機合成・食品など様々な実験をしてきました。卒論では肝細胞の再生に関わる研究をし、それらの学びの中で『そうだったのか！』と感動するとともに、自然をより深く見ることができるようになりました。生物の勉強を深めたいのであれば生物資源科学部です。学部に関する質問がある生徒は化学室にいますので遠慮なく来てください。

次回の「しげまるの学問探究」では、**日本大学文理学部**にフィーチャーします！