



for your dream—

進路通信

平成30年度第2号

平成30年5月16日

都立武蔵野北高等学校
進路部

評定平均値を上げよう！

評定平均について知っているだろうか。大学を受験する際、調査書に記載されるもので、推薦やAO等、試験を課さない入試では、この評定平均値が合否に大きく影響する。算出の仕方は「進路の手引き」に載っているが(1年生には6月に配布する)、確認のために転載しておく。

全体の評定平均値は、すべての教科・科目の評定の合計数を、すべての「評定の数」で割った数値。(少数第2位を四捨五入)

簡単に言えば、全科目の評定の合計を全科目数で割ったものだ。仮に「国語5・数B4・物理3・世界史2・体育3」だった場合は、 $(5+4+3+2+3) \div 5$ (評定の数) = 3.4となる。この「全体の評定平均値」を表のようにA~Eの5段階にあてはめたものが「学習成績概評」となる。**国公立大学や難関私立大学の推薦入試を目指す場合は、Aを取ることが望ましい。**なお、現役生の場合は、高1から高3の1学期までの評定をもとに計算する。

A	5.0~4.3
B	4.2~3.5
C	3.4~2.7
D	2.6~1.9
E	1.8以下

各教科の評定は、中間・期末考査だけでなく、小テストや提出物等すべてを加味して算出されるため、日々の学習を着実に、かつ丁寧にやる必要がある。

新テストを控えて、推薦やAO枠を広げる動きがあるので、できるだけ評定平均値を上げておいた方がいい。受験の時になって「ちゃんと勉強しておけばよかった」と後悔しないよう「凡事徹底」が大切なのだ。



勉強を教えに 受験の相談に

卒業生がやって来る！

17時から 進路室に控えているので、どんどん質問に行こう！

5月14日(月)

15日(火)

ホームページでは非公表とさせていただきます

16日(水)

17日(木)

18日(金)

進路NEWS これから模試や様々な説明会が実施されるので覚えておこう！

- 5/16(水) 3年対象「早稲田・慶応・上智・理科大説明会」
- 6/11(月) 3年対象「ベネッセ・マーク模試」
- 6/13(水) 3年対象「東工・農工・一橋・外語大説明会」
- 6/20(水) 1年対象「進路の手引き説明会」
- 7/13(金) 1、2年対象「進研模試」
- 7/17(火) 2年対象「大学模擬授業」



夢を叶えるために！

「おれはBIGになるんだ」と言う人はたまにいるが、そういう人がBIGになった例はまずいない。なぜならば、言葉だけで何をどうするかという具体的なビジョンがないからだ。夢を実現する法は様々あるが、最近話題となっているのが、日本ハムの大谷翔平選手が高校の時に作成したという目標達成シートだ。

以下を見てほしい。中心に「ドラフト8球団」という高い目標を設定して、その周囲に必要な要素を並べ、その必要な要素を獲得するためにどうすればいいのかが細かく書かれている。高校1年の時に、これだけ明確なビジョンを描けたことが、彼の成功の大きな要因ではないだろうか。

目標達成シートの書き方を簡単に記しておくので、年度の初めにトライしてみよう！

まず、3×3の枠を合計9コ書く。1番センターにはこうなりたい夢を書く。

大谷翔平が花巻東高校1年時に立てた目標達成表

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事夜7杯朝3杯	下肢の強化	体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標をもつ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	蒸気洗えない	メンタル	ドラフト8球団	スピード160km/h	体幹強化	スピード160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダークレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストレートからボールに抜けるコントロール	奥行きをイメージ

(注) FSQ、RSQは筋トレ用のマシン (出所) スポーツニッポン @cubestof/Shohal@ftrml

その夢を叶えるためにすることをセンターを取り囲むように8個書く。

**8個のやることを周りの3×3の枠の真ん中に写す
写した目標を達成すいのためにやることをそれぞれ8個ずつその周囲の枠に書く**

そうすると、一つの夢を叶えるために合計72個の決意ができあがる。

これを着実に実践することで、夢に近づいていけるのだ。