The Comet

The Newsletter of K. International School Tokyo

Volume 25 | Issue 3 | March 2022

今号では・・・

▶02...Artscape '22
▶04...幼児教育ニュース
▶05...エレメンタリーELS
▶06...KIPSニュース
▶08...運動部最新情報
▶09...「自分に優しく」すること
▶10...映画を通して経済を理解する
▶11...G6「口福な」食事へのお誘い
▶12...ディベートクラブ
▶12...I&S（人文）部門寸評
▶15...MYP Service as Action
▶18...大学ガイダンスニュース

「平和は微笑みから生まれる」

—Mother Teresa

学校長より

日本の公共交通機関におけるエチケット

etiquette（エチケット）
et·i·quette
特定の社会集団や社会的状況において受け入れられる行動を統制する一連の規則や習慣

日本の公共交通機関は、時間に正確で、効率的、安全、清潔であることで世界的に有名です。また、非常に整然としていてスムーズであることも知られています。このような清潔さ、安全性、秩序は、公共交通機関を利用する際に受け入れられる一連の不文律に起因するものです。これらの不文律は、エチケットとして知られています。

毎年、地域社会の方々から、公共交通機関での生徒の行動について心配の声が寄せられます。インターナショナルスクールとして、地域社会に出れば、私たちは注目される存在であり、私たち全員がホスト国の公共交通機関のエチケットを理解し、尊重することが重要なのです。KIST行動規範（要ログイン）にも記載されていますが、KISTの生徒は、その地域の習慣に従い、適切なマナーを示すことで、自分自身を尊重し、他人を尊重し、地域社会を尊重することが求められています。

Go!Go!Nihonでは、日本での公共交通機関のエチケットを意識するための以下ガイドラインを作成しています。

1. **場所を取らない** リュックサックは背中から外して、手元に置くか、抱えましょう。
2. **静かにする　話し声などの音量は最小限にするのが礼儀です。**
3. **携帯電話** 電車内での通話は控えましょう。
4. **列を作り、急いで乗り込まない。**
5. **飲食はしない** 公共交通機関では、水以外のものを食べたり飲んだりするのは常識ではありません。
6. **優先席** お年寄りや体の不自由な方、妊婦さんなどのための座席です。
7. **ゴミを捨てない** 電車を降りるときは、持ち物やゴミは必ず持ち帰りましょう。

KISTの行動規範にあるように、「日本では、生徒の行動はすべて学校に反映されます。KISTの生徒を観察している人は、生徒個人よりも学校について判断しているのです。ですから、KISTはすべてのKIST生がキャンパス内外で適切に行動し、私たちのコミュニティに積極的に貢献することを期待しています。」

次のページに続く

重 要 な 日 程

2022年3月
12 SAT@KIST
21 School day
21 (K1-G7) Student-led conferences
21 (G8/G10) IGCSE/DP options events
21 (G12) DP Visual Arts exhibition
25 Last day of quarter 3
26-Apr 3 Spring vacation

2022年4月
4 School resumes for all students
4-12 (G10) IGCSE mock examinations
8 (G1-G10) KIST cross country meet (*Tentative)
11 School photographs (for new and absent students)
14-15 School musical (*Tentative)
15 (K1/K2/K3) Cross country
18 (K1/K2/K3) Kindergarten concert rehearsals (*Tentative)
19 (K1/K2/K3) Kindergarten concert (*Tentative)
20 (G9) PSAT
22 (G12) Last day of classes
25-29 (G12) DP study week
29 School day
29-May 20 (G12) DP examinations
30-May 8 Golden Week vacation

2022年5月
7 SAT@KIST
9-13 (G1) English reading/writing diagnostic testing
11-12 (G2-G7) English reading/ writing diagnostic testing

PYP | MYP | DP

WE ARE A CIS ACCREDITED SCHOOL

前ページの続き

KISTのご家族の皆様には、公共交通機関でのエチケットについてお子様と話し合い、ホスト国から期待されている行動を理解してもらうようにお願いいたします。

皆様のご協力をお願いいたします。

Kevin Yoshihara Ed.D.
Head of School/
Elementary School Principal

Artscape '22

逆境に遭っても、芸術は耐え忍ぶ方法を知っている。

皆さんが、マスクをしなさい、手を洗いなさい、友達と距離を取りなさい、と言われなくても分かっているように、『逆境が何か』、について皆さんに教える必要はないでしょう。でも、私たちのコミュニティー内で毎年起こっており、大々的な宣伝はされていませんが多くの人々に影響を与えていることについては聞きたいのではないでしょうか。

"Artscape '22" は麻布十番近くの広尾で開催されていて、ちょうど先週終了しました。東京近郊のインターナショナルスクール15校から素晴らしいアート作品が集まって2週間ほど展示され、幼稚園児から高校生までのアーティストたちが、幅広い媒体を使って視覚芸術を表現していました。

KISTでは、アートの教員によって候補作品が選ばれ、その後生徒たちによる投票で展示作品が決まります。選ばれた作品は、「子ども中高生プラザ」にて展示されます。注目に値するのは、その作品のバラエティーの豊かさだけでなく、そのクオリティーの高さにもあるでしょう。それらは、生徒や若者たちの芸術的能力の高さの証明です。

また主催者は、毎年恒例のこのイベントでの展示作品をまとめた冊子を作成しています。見てみたいと思う人は、エレメンタリーならアートルームにいるMr. DaveかMr. Johnに、セカンダリーならMr. DiBellaに聞いてみてください。とても面白いですよ。

来年開催されたら、皆さん忘れずに麻布十番を訪れて、アートと触れ合う楽しい時間を過ごしましょう。

Clay M. Bradley
Elementary School Vice Principal

PYPニュース

保護者の役割と、子供と一緒に読む時間について

前回の*The Comet*でELSコーディネーターのRachel Parkinsonの記事にあった、家庭で一緒に読むことを通してスキルを高めることについて、この記事を通してさらに深めていきたいと思います。

KISTでは、毎日生徒が本を読むことを勧めており、年齢の低い子供たちにとって、保護者はそこで非常に重要な役割をそこで担っています。担任はRAZ-KidsやEpicといったオンライン教材を使用してリーディングの宿題を課しているかもしれませんが、一緒に座り、保護者の方が最も快適に感じる言語を使って一緒に読むことは、とても大事なことです。

ご家庭によって一緒に読む方法は異なるかもしれませんが、保護者と子供両方にとってより充実した読書時間とするためには、様々なやり方があります。これには、ストレスを感じさせない場所や時間を選び、皆が一緒に本を読むことを楽しめる環境を作ることも含まれます。また他にも、多くの戦略があります。教員たちは、英語と日本語の両言語で、shared reading（K1–K3）やguided reading（G1–G5）の時間を通して、それらの戦略を使っており、お子さんのリーディング能力を高めるだけでなく、本に親しみを持ってもらえるよう努力しています。

KISTにおいて、低学年の子供たち（K1–G1）に対して使用しているリーディング戦略とは:

- 本の**表紙**について話し合う
- 本の**中心的なアイディア**について話し合う
- 簡単な**読解力**を問う質問をする
- 出来事の**流れ**について話し合う
- **挿絵**について話し合う
- **単語**の意味について話し合う
- 登場人物、場面などについて**比較・対比する**
- タイトルやキャプションなど、ページの**レイアウトや特徴**について話し合う
- 話の続きを**予想する**
- 自分の生活や他の本、映画、テレビ番組などと**関連づける**

高学年の生徒たちに対して使用しているもの（G2からG5の間）:

- 推測に基づいた**読解力**を問う質問をする
- 中心的アイディアを1パラグラフ以上で**要約する**
- **原因と結果**を話し合う
- **事実と意見**を話し合う
- 読み手が自ら**質問**を考えられるように手助けする

これらの戦略は使用しなければならないものでも、毎回のリーディングの時間で使わなければならないわけでもありません。このうちのいくつかを、お子さんと読む時間にぜひ取り入れてもらえればと思います。

授業内でこれらの能力を高めていくことで、生徒たちはより深く考え、自分が読んでいる本について推測することができるようになると考えています。また、セカンダリーに上がって文章を分析する際にも役立つことでしょう。さらには、これらの戦略を使うことでお子さんと読む本に対してより関わり易くなり、新しい、思いもよらなかった形で日常に本を取り入れることができるようになるかもしれません。

KISTご家族の皆様をよりよくサポートするべく、お子さんのリーディングをどのように支援できるのかについてのガイドを提供したいと思います。最初の大切なステップとしては、低学年の子供たちがどのようにご家庭で読んでいるのかについて把握することです。今後数週間の間に、K1–G1のご家族に対して、短い、匿名のアンケートのリンクを送付いたします。できる限り多くの皆さんに回答いただき、学校コミュニティー内の読む習慣についてよりよく理解できるよう、ご協力をお願いいたします。

Oliver Sullivan
PYP Coordinator

ニューフェイス

先号の*The Comet*発行後にエレメンタリースクールのG1B ELSインストラクターとして**Rebecca Lam**がKISTの仲間に加わりました。

学校コミュニティを代表して、Ms. Lamを歓迎します。

Rebecca Lam
ELS Instructor (G1B)

幼児教育ニュース

KIST Familyの皆さん、こんにちは。

前回の*The Comet*が発行された12月からこの3月までの3か月間は、日本国中をオミクロン株が蔓延し、出口の見えないこのコロナと向き合う事に悲しくなる日々でした。3月に入り、少しずつ気温も暖かくなる中、少しでも明るい光が差してくることを願ってやみません。

早いもので、今年度ももう折り返し地点を過ぎ、後半に入ってきました。幼稚園の子ども達も、自分のクラスでの活動にも慣れ、来年度のクラスへ向けての活動が少しずつ入ってくることと思います。そんな中で今回はK1クラスからK3クラスまでのLiteracy活動を見てみたいと思います。

KISTではKIPSのP2クラスからJolly Englishを取り入れ、Jolly Phonicsと合わせて、Phonicsを学びます。P2クラスでは英語の音、リズムなどに親しみ、K1クラスでは、色々な音に触れながら、英語の文字と音の関係を学び始めます。K2クラスで英語に使われると言われている42音を学び、その上で、同じ音でもつづり方の違うもの、Phonicsの法則に合わない、Trickyな単語などを学び始めます。そして、K3クラスでは今まで習ってきたものを、きちんとマスターすべく、72のTricky Wordsや同音異綴り、短母音、長母音、色々な事を復習し、自分で考えて日常で使用できるよう練習していきます。

この一連の流れの中で、K1-K3では子ども達が、正しい英語の綴りに囚われるのではなく、自分で発声し、その音をたよりに、自分の思ったことを書くことができるよう、子ども達を指導しています。

英語の本を開くと90%以上は見られる小文字から、そして使用頻度の高い文字から習っていくことで、3文字目を習うと、すでに自分で音をBlendingして読み始めることができます。こんなに小さな時から、単語が読めるなんて本当にすごいですね。自分で読める！という事に、子ども達は鼻高々ですが、この時に、保護者の皆さんには、

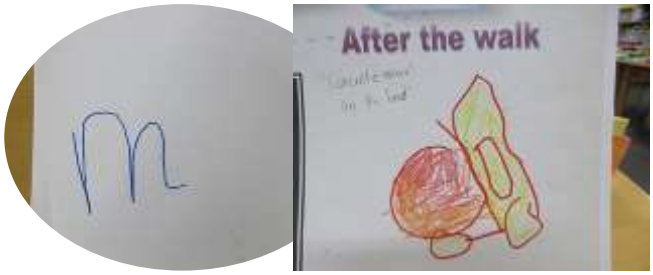
- 子どもを思いきり褒めるが、一人でできるでしょではなく、一緒に取り組む。
- 読めることに満足せず、必ずその単語の意味を確認する。
- 楽しい本をたくさん子どもに引き続き、読んであげる。

という事を忘れず、子ども達が自分から楽しく本を読めるようになる手助けをして頂きたいと思います。

たくさんの本を通して、私たちの子ども達が心豊かに育って行って欲しいですね。

Eri Ozawa
Early Childhood Coordinator (K1–K3)/
K2A Teacher

K1



Forming single letters ‘b’ and ‘m’ with transcriptions by teachers of what the children said.

K2A

“Unicorn baby, unicorn baby is sad.”

K2B

“The boy sees the butterfly.”

K3

I think you can read these sentences without transcriptions.

エレメンタリーELS

算数のアイディアについてのコミュニケーション

自分の思考を説明できることは、算数の概念の理解度を高めるために最も大切なことの一つです。KISTで算数の授業中によく生徒がずっと話しているのも、これが理由です。実際、多くは自分の考えについての理由を説明していますが、他にも問題やモノについて理解を深め、それらが算数の概念とどのように関連しているかについて話し合っています。生徒の英語レベルがどの程度であっても、適切なサポートがあれば、こういった話し合いは可能です。

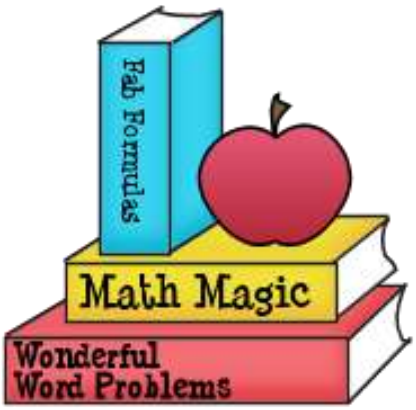
ご家庭でお子さんの算数の課題をサポートされる際も同様に、お子さんが算数について話しているのを聞くというのは大事な戦略です。ここで、Judit Moschkovich（カリフォルニア大学数学およびバイリンガル教育の研究者）からのヒントを教えます:

- 母国語は、算数の概念の理解を構築するのに大きな助けとなります。算数について話し合う時に母国語を使うのは良いことです。
- 日常的に使っている言語も、概念的理解を深め、徐々に算数の言語能力を構築していく助けとなります。

下記のリンクから、上で紹介したヒントに関するさらに詳しい情報および、学校で行っている算数のアイディアへのコミュニケーションのサポートについてご確認ください。

- Moschkovich, J. (2013). *Principles for Mathematics Instruction for ELLs*. Stanford University. Retrieved from **1-2.Supporting ELLs 8-14-13 (stanford.edu)**
- **https://www.kist.ed.jp/files/pdf/TheComet/The%20Comet_2016.12_E.pdf** (p. 10)

Rachel Parkinson
Elementary ELS Coordinator/ELS Instructor (G4)



G4Aの生徒が交じって、様々な割合の関連性について話し合っています。

KrishivとIshikaがG4Aのクラスメートに、自分たちが発見した関連づけの理由を説明しています。

どの割合が同等なのか、モノについてグループディスカッションをしています。

KIPSニュース

コロナ感染終息が見えない中ではありますが、KIPSでは感染対策をしながら、子ども達に楽しい思い出と素敵な経験をさせたいと思いイベントを実施しています。

冬休み前に行ったWinter Celebration Partyは、みんなで歌を歌って踊り、サンタからのプレゼントをもらいとても嬉しそうな子ども達でした。新年になり、Japanese New Year Partyを行いました。日本の伝統的な遊び（福笑い、羽子板、独楽、折り紙、お手玉）を保育者と一緒に体験し、由来やその遊びの楽しさ、難しさを経験しました。

Term 4のテーマ『At Home』、Term 5のテーマ『My Day』にちなみ、保護者の方の協力を得て、保護者の方に先生になってもらい、自国の文化や自分の職業、得意分野などを教えていただいています。初めて見ること、体験すること、KIPSで保護者と一緒に何かを行うことは、子ども達だけでなく私たち職員もとても良い刺激となり、ご協力いただき本当に感謝しています。

自分のことを自分でやる、友達のことを気に掛ける、周りの様子を見て行動するなど、この半年での子ども達の成長を身近で感じることが出来嬉しいです。今後も職員一同子ども達の成長のサポートをしてまいります。

Yoshimi Machida
P2 Teacher

新型コロナウイルス感染症が日本に影響を及ぼしてから、KIPSでも感染予防策の強化に努めてきました。登園前やKIPSの玄関先での検温、季節を問わず窓を開放したり、KIPS内の消毒を3回以上/日に増やしたりするなど、他にもここに書ききれないほど保護者の皆様やKIPSの職員と協力しながら取り組んでおります。

ご存じのとおり、KIPSの対象となるP0からP2の生徒は、まだまだ幼い子どもたちです。感染予防行動を自らとるのは難しいと思われがちですが、KIPSの生徒は手洗いや手指消毒を自ら進んで行います。その他にも、咳やくしゃみをする時に肘で口元を覆ったり、おもちゃを口に入れようとするP0の生徒に対して「That's yucky!」と注意する姿まで見られます。大人の心配をよそに、子どもたちは日々身に付けたことを、着実に実行していく逞しい姿を見せてくれています。

今年度も残すところあと数か月となりますが、子どもたちが安心して登園し続けることができるよう、引き続き保護者の皆様やKIPS職員とともに全力でサポートしていきたいと思います。

Minami Nose
Nurse

MYPニュース

IB学習者像を体現していると、同級生からの推薦で選出

1学期の終わりに、G6からG8の生徒は、自分たちの経験やクラスメートの学習や達成してきたことについて振り返る時間を持ちました。下記は、MYPの仲間から、IBの学習者像から連想される資質をいかに体現しているかを認められた生徒たちばかりです。仲間たちから提供された根拠は、KISTのMYP生が達成してきた事柄の範囲と深さを示しています。

Robert White
MYP Coordinator

Irem (G6A)

Iremが選ばれた理由は、「オープンマインドであること」です。彼女の仲間たちは、彼女が異文化や他の視点に対応する際にオープンであることを指摘しました。彼女は、自分の理解について考え抜かれたアイデアを、注意深く、自信を持って他の人と共有することができます。

Shrish (G6A)

Shrishは、知識が豊富であるという属性が認められています。彼のクラスメートは、MYPの様々なクラスのトピックを理解する彼の能力を認めています。彼は自分の考えを明確に説明することができ、リスクを取って自分の意見を述べることも厭いません。

Sarah (G6B)

Sarahがノミネートされた理由は、チャンスを逃さない行動力と、自分の考えをみんなと共有できる自信に溢れていることです。また、彼女は学習しているテーマについてとても詳しく、自分の考えを表現するときに粘り強さを発揮します。

Manato (G6B)

Manatoは、チャンスを逃さない行動力と、自分の考えをみんなと共有できる自信があることが評価されました。彼は教科の知識が豊富で、自分のアイデアを表現する際に粘り強さを発揮します。

Mihika (G7A)

Mihikaは集中力のある学生であるだけでなく、積極的にアイデアを共有し、他の人にもそうするように勧めています。彼女はとても親しみやすく、どんなトピックでも理解を深めてくれる存在です。

Fuwa (G7A)

Fuwaはどんな人の意見も尊重し、誰にでも分け隔てなく接することで、学校のコミュニティーに貢献しています。どんなグループでも温かみのある雰囲気を作ってくれます。

Yuri (G7B)

Yuriは、思いやりのあるクラスメートであることが評価されました。頼まれなくても他の人に気を配り、困っている生徒を助けていることが評価されました。そんな気遣いが、教室を温かくしてくれるのです。

Brhas (G7B)

Brhasは、彼がクラスに共有している知識が評価されました。難しい概念をわかりやすく、謙虚に説明する姿をよく見かけます。また、適切な質問をし、他の生徒が自分の考えを共有できるようにすることで、教室での探究心を高めています。

Hana (G8A)

Hanaは、G8では不可能と思われること、つまりバランスがとれていることが評価されました。面白いけれど繊細、熱心だけれどもストイック、理想主義者だけれども現実的。他人への思いやり、自分自身への思いやり、そして学業とのバランス感覚を発揮していることが、仲間から評価されています。

Divyansh (G8A)

Divyanshは、特に数学の学習について熱心であることが評価されました。新しいことを学ぶのに熱心で、さまざまな科目に関する自分の知識を他の生徒にも伝えていることが評価されました。

Edward (G8B)

Edwardは、心が広く、思いやりがあり、常に他の人をサポートしようとする姿勢が評価されました。時にはクラスメートの宿題を手伝い、時には新入生を優しく指導し、常に他者を仲間に入れようと尽力しています。

Devika (G8B)

Devikaは、コミュニケーション能力が高く、思いやりがあり、危険を顧みないところが評価されました。彼女はいつも笑顔で、周りの人たちを明るくしています。クラスメートの一人は、「デビカはいつもみんなに声をかけて、みんながハッピーになるようにしている」と話しています。

運動部最新情報

冬季シーズン2021–22

KISTは冬季シーズンで数試合を行いましたが、その後COVIDの政府のガイドラインにより、シーズンの主な試合を中断しました。しかし2月の最終週に再開し、冬のシーズンの最後を飾る数試合を行うことができました。

サッカー

JV男子サッカーチームは12月にSt. Mary's で2試合を行い、3–2で勝ち、ASIJに6–0で敗れました。シーズンが限られていたため、関東リーグの秋のサッカースクールに、この春にKISTが参加することが認められました。YIS、St. Maur、CAJと対戦することを楽しみにしています。

MS女子サッカーチームはCAJとBSTでA、B両プール戦に臨みました。Aチームは素晴らしいGKのもと、堅い守備でCAJに1–0で勝利しましたが、Bチームは4–0で敗れました。BSTは経験豊富で、Aチームを13–1、Bチームを5–0で破りました。KISTは今シーズン、BSTに対して唯一得点したチームです。

MS女子サッカー

バスケットボール

MS男子バスケットボールチームは、Bプールの3試合でTIS（35–31）とBST（50–26）に敗れ、ホームでCAJに35–26で勝ちました。残りのISTAAリーグ戦の可能性を残し、今シーズンを終了しました。

JV/HSの男女子バスケットボールチームは、多くの試合がキャンセルされたため、非常に少ない人数での試合となりました。女子は非常に良いディフェンスでBSTを30–10で破りました。残念ながら、男子はBSTに48–47で敗れましたが、第2クオーターで一時は9点差をつけていました。ファウルトラブルと疲労が重なり、挽回することができませんでした。両チームとも、CAJと、そしておそらく1、2校のISTAAと対戦し、今シーズンを終える予定です。

冬季シーズンを盛り上げてくれたコーチの皆さん、ありがとうございました!

HS女子バスケットボール

春季スポーツ

KISTでは関東春季リーグに向け、すでにいくつかの春季スポーツを開始しています。フットサルのISTAAリーグは4月にスタートします。

以下のチームが関東に参加します。

- MS女子バスケットボール（A、Bプール）
- JV女子サッカー
- JV男子サッカー（今年春に参加予定）
- MS男子野球

試合結果、チーム名簿、スケジュール、その他の情報は、KISTコミュニティのメンバーであれば誰でもPSLのKIST Athleticsで見ることができます。

Dennis Ota
Athletics Coordinator

HS男子バスケットボール

「自分に優しく」すること

セメスター2が進むにつれ、生徒たちはカリキュラムのあらゆる分野で様々なプレッシャーを感じ始めていることでしょう。さらに、コロナウイルスの脅威とそれがもたらす不確実性が加わり、学校関係者全員にとって困難な時が続いています。物事が完璧に進まないとき、私たちはしばしば内側に目を向け、大小にかかわらず、すべての失敗を自分自身のせいにしてしまうことがあると認識することが重要です。

しかし、これは自己反省のための方法としては、精神的な疲労をもたらします。常に否定的な意見ばかりを聞いていて、自分を良く思える人はいません。このため、今回の『The Comet』では、ケアチームが「自分に優しくする」方法を紹介したいと思います。この記事では、私たち全員が、より健康的で生産的な方法で、不完全な状況や失敗などの感情を処理できる方法に焦点を当てます。

Self-kindness（自分に優しく）

厳しく批判したり、判断したりするのではなく、自分自身を思いやり、理解するように心がけましょう。

もし、内なる批判が忍び寄るのを感じ始めたら、優しくすることに集中しましょう。身近な人にアドバイスをしているつもりで、自分の状況の捉え方を変えてみるのもよいでしょう。私たちは、相手の自尊心を思いやり、過剰に厳しくしたり、ぶっきらぼうに対応したりはしませんよね？それと同じで、自分自身を尊重し、どうすれば自分の状況を変えることができるかを考え、調整し、前向きに前進することに集中しましょう。

人間性の共有

これは、人間として、私たちは不完全であり、失敗し、間違いを犯すことを認めるということです。

私たち一人ひとりが異なる存在であることを認めるということでもあります。同じ嵐を体験していても、その乗り越え方は人それぞれです。コミュニティの一員であるということは、他の人の経験を参考にし、他の人に起こった状況にどう対処するか、自分自身で考えることができるということです。共感は普遍的な優しさを促進するために、またとない重要な能力です。

Mindfulness 自分自身に意識を向ける

マインドフルであることは、何かを判断することなく、今この瞬間に注意を向ける方法を学ぶのに役立ちます。時には、否定的な感情を持っていることを認めることが、自分を最も大切にすることにつながります。自分の感情を認め、何がそのような気持ちにさせたのかに耳を傾けてください。

感謝のための訓練

自分が成し遂げたことを誇り、自分自身に感謝を示すようにしましょう。毎日、少なくとも5分間は、その日うまくいったことに思いを馳せる時間を持ってください。自分がうまくいったこと、相手が喜んでくれたこと、褒められたことなどに注目しましょう。何かポジティブなことが起こったかどうかわからない？以前はネガティブに捉えていたことを、もう一度見直してみてください。

- 授業でミスをした？そこから学べば、もう同じ間違いはしないでしょう。
- 友人と喧嘩をした？それを解決したら、どんなに気分がいいか考えてみてください。
- 定期券を忘れた？今後、忘れないようにするためのクリエイティブな方法を考えましょう。
- 毎日、明日は成功するチャンスに満ちた日だと自分に言い聞かせながら、1日を終えるようにしてください。

イメージトレーニング

ストレス対処法の代表的なものに、バケツや紙屑籠のテクニックがあります。一日、一週間、一ヶ月の間にあなたを悩ませたすべての事柄に焦点を当てます。1つずつ、バスケットの中に見えないように、気にならないように入れていき、それらにまつわるストレスを解放していきます。精神的にやるだけでは満足できない？紙くずやごみ箱を探して、実際にやってみましょう。

これらは、私たちが「自分に優しくする」ことを実践できる方法のほんの一部です。ケア・コーディネーターは、いつでも生徒やご家族に、私たちが今感じている重圧を乗り越えるのに役立つ技術についてお話することができますので、どうぞいつでもご相談ください。

Matthew Archer and
Hannah Cowie
Student Care Coordinators
(Secondary)

映画を通して経済を理解する

The Matrixシリーズ

映画『マトリックス』は、21世紀のSFストーリーテリングを完全に再定義したことで知られていますが、その中には未解明のテーマも多く、特に資本主義への非難が含まれています。

シリーズ第1作の『マトリックス』は、素人ハッカーのネオが、単調な1990年代の現実が実は強力なシミュレーションであり、人類の生体エネルギーを動力源とする感覚を持った機械族によって作られていることを発見する物語です。

彼はまた、自分が予言された救世主であり、マトリックスの内部コードを操作することができ、自分をサイバーパンクのスーパーマンに変身させることができることを知ります。

『マトリックス』は、後期資本主義、その欠陥、そして最終的にはその中の人々によるシステムの転覆についてのSF的瞑想として存在しているのです。

経済学で経済システムと経済主体について学ぶ一環として、G12経済学HL/SLの生徒たちは錦糸町の映画館に行き、映画「マトリックス・レザレクション」を観ました。この映画は、私たちの生活を支配している複雑な（経済）システムについて、生徒たちが文脈的に、そしてより深く理解するのに役立ちました。この映画を理解することで、経済主体（消費者、生産者、政府）内や経済主体間の人間の行動や意思決定について、様々な角度から分析することができるようになりました。

その後、生徒たちは映画の内容の一部を用いて、この映画が希少性、効率性、持続可能性、公平性、介入、選択、幸福、変化、相互依存といった経済概念をどのように扱っ

ているかについて、学校に戻ってからノートを作りました。また、この映画を使って、循環フローインカムを復習し、循環フローマトリックスを説明し、家庭と企業の両方が需要と供給を行うことを念頭に、市場経済において製品、資源、お金がどのように流れるかを説明しました。

最後に、実世界の例を用いて、資本主義は経済主体を解放するよりも奴隷にすることの方が多いという議論に焦点を当てた探究活動を行いました。KISTの経済学部の学生にとってこれは初めての経験で、コロナウイルスの流行による制約があったにもかかわらず、映画館への旅は非常に忘れがたい体験となりました。

Edwin Gombya
DP Economics Teacher

G6「口福な」食事へのお誘い

G6のEnglishクラスでは、説明的な文章を書くことで説得力を高める方法を学んでいます。ここでは、あるG6クラスの生徒たちが、お気に入りの家庭料理について、説得力のある記述で私たちを誘惑しています。おうちの皆さん、おいしい食事をありがとうございます！

Carys (G6B)

あなたの好きな食べ物を想像してください。そして、その100倍おいしいものを想像してください。私のお母さんの料理はそんな感じです。豚肉の炒め物、キャベツの千切りをのせたごはんと、コールスロー、そしてゆずバナナケーキをを食べに来てください。まず、豚肉がカリッとしていて、おいしい醤油の風味がいっぱいです。ご飯はもちもちでふっくらしていて、軽く塩味がついています。キャベツは醤油を吸って、シャキシャキ。コールスローはレモンの味がして、とても爽やかです。そして、ケーキはふわふわで、香ばしい香りが漂う。これを食べると、まるで温泉に入りながらジンジャーエールを飲んでいるような気分になりますよ。とってもリラックスできますので、ぜひ一度、母の料理を食べてみてください。

Tyler (G6A)

お腹がいっぱいでも、もっともっと食べたくなるような食事がしたいですか？みんなが楽しめる素晴らしい夕食が欲しいですか？我が家に来ませんか？白くて温かいご飯に、納豆のうまみが混ざった、旨みたっぷりの納豆ご飯が登場します。そして、熱々のジューシーな餃子は、醤油の力を借りて美味しさを爆発させています。そして最後に、食欲をそそる甘いサーモンにはノックアウトされること間違いなしです。そして、なんといっても無料なのです。料理人である私の母と祖父母の愛が詰まった、最高のディナーです。ぜひ、我が家へ遊びに来てください。

Han (G6A)

想像してみてください。私の家に来れば、ジューシーなハヤシライスを味わうことができます。クリーミーなシチューが口の中ではじけ、体中に興奮が走るのを味わうことができるんです。シチューの中に入っているジューシーな肉も味わうことができます。お好みで辛さを調節することもできます。もし、お気に召さないようでしたら、他の刺激的なメニューもご用意しておりますので、ご安心ください。そして、ぜひ来てください！

Aaryan (G6B)

サンドウィッチには何百万種類もの味があります。その味は具によって変わります。私が家で食べるお気に入りの朝食のひとつは、マルチグレイン・ブレッドのサンドイッチです。メイン食材のひとつはサラミと呼ばれる肉で、これが他の味をコントロールします。サラミはスパイシーでカラフル、そして胡椒がたっぷり入っています。ニンニクと塩の風味がほんのり効いていて、新しい味を開拓するのに役立っています。肉と一緒に、パリパリで新鮮な食感のレタスや、ジューシーで熟した赤いトマトなどの野菜も入っていて、口の中でとろけるような食感です。トーストされたカリカリのマルチグレイン・ブレッドに塗られたマスタードソースとマヨネーズのコンビネーションが、色と潤いに加え、風味にアクセントを加えています。全体として、素晴らしい、ボリューム満点の食事という感じです。

Xintong (G6A)

唐辛子と麺は辛いものが好きな人なら誰でも楽しめる究極の組み合わせです。それらが混ざり合って、誰の舌もうならせるような完璧なものとなります。辛いものが苦手な人にとっては悪夢に思えるかもしれませんが、さまざまな種類の唐辛子がその解決策を提供してくれるでしょう。辛味のない唐辛子の種類もあるので、麺がその名の通り辛くならないこともあるので安心ですよ。

Luna (G6A)

母のパスタは今までで一番おいしいです。熱々で少しスパイシーで絶品です。パスタは少しトマトペーストと肉のような香りがします。フォークで簡単にパスタをまとめることができ、硬くないのでとても食べやすいです。とても味わい深いので安心してください。もし辛すぎるようなら、母が味を調整したり、他のものを作ったりしてくれますよ。皆さんにとって一番好きな食べ物ではないかもしれませんが、好きなパスタのひとつになるかもしれませんね。

ディベートクラブ

今年は、昨年度に比べてディベートクラブの規模が大幅に拡大し、少数のメンバーから、JVとVarsityチームを要する大人数のチームに成長しました。経験豊富なリーダーたちの卒業にもかかわらず、全学年、特にミドルスクールからの新入部員が加わり、クラブはより一層活気づきました。

この1年間で、新入部員は、スピーカーの役割や基本的なルールを学び、自分の強みを認識し、チームメイトと密接に協力しながら、様々な課題に対して強力でまとまりのある議論を行うなど、驚くべき上達を見せました。

新人ディベーターが成長し、複数の大会で優勝したことはもちろん、**Ashmita**（G9A）、**Dhriti**（G8A）、**Alexandra**（G8B）ら受賞者を誇りに思います。また、**Saanvi**（G11B）、**Arnav**（G10A）、**Lance**（G10A）などの受賞者が率いるVarsityチームも、相手との年齢差を克服しながら、目覚ましい活躍をしました。

対面式でのトーナメントに参加できたことを嬉しく思うとともに、今後もクラブの強化・充実を図りたいと思います。

そしてこれまでサポートをし、部員たちを激励してくださった顧問のMs. SnowとMr. D'Rozarioに最大級の感謝を捧げます。

Kiichiro（G10A）
Debate Team Captain

Individuals & Societies（I&S）部門から

この一年各学年や教科毎にどのような事を探求してきたかを少しだけお知らせします！

Keith Erickson
Subject Area Coordinator—I&S

Grade 6

G6のI&Sでは、古代文明と、時代や場所によって変化する社会のあり方について探究しました。また、ノートを効果的に取ることは、学習と復習のために重要であることを認識し、さまざまなノートの取り方を試し、「インタラクティブノート」を作成しました。これらのノートは、取るのも、処理するのも、共有するのも楽しいものでした！

Khant Woon, Vardaan, Dipin (G7B)

Grade 7

G7 I&Sでは、「システム」というキーワードで自然環境について学んできました。シエラレオネのダイヤモンド、イエローストーン国立公園のオオカミ、メキシコのアボカドなど、個人と土地の相互影響に焦点を当てた多くのケーススタディを学びました。ブラッド・ダイヤモンドの事例研究の後、生徒たちは、システム内のどの関係者・人物がブラッド・ダイヤモンドの生産に最も責任があるかを議論するディベートに参加しました。消費者の責任であると主張する学生や、ダイヤモンドを輸出している国の政府の責任を問う学生など、白熱した議論が展開されました。

次のページに続く

前ページの続き

Grade 8

G8では、マーケティングの4つのP（価格、製品、プロモーション、場所）について学び、これらの概念を用いて、新しい（架空の）製品やサービスの売り込みを行ってきました。多くの生徒が冬休みに向け、製品やサービスを売り込みました。G8Aの起業家である**Yuri**、**Alexandra**、**Naoki**、**Hal**は、冬の間、温かい飲み物を適温に保つウールのボトルセーターである「Snug Mug（スナッグ・マグ）」を紹介しました。

IGCSE Business Management（経営学）

ビジネスにおける立地の重要性を理解するために、G9 IGCSE Businessの学生は3人のグループに分かれ、地理、歴史、経済、ビジネス、政治などのI&S科目についての1分間のテレビ広告をデザインし、制作するよう求められました。この課題では、各グループが科目の名称を変更し、スローガンやストーリーを作成する必要がありました。最も重要なことは、その広告をそのテーマにふさわしい場所で記録することでした。グループとして、G9Aの**Taiyo**、**Pramiti**、**Prithika**は、地理に関するビデオを制作し、場所、ブランド名（Planetia）、スローガン（Planetia is your familia）の品質、適切性、創造性の面で、必要なすべての基準を満たすと評価されました。

IGCSE Economics（経済学）

Semester 1では、供給、需要、弾力性などのトピックを含む市場システムを取り上げました。複雑な現実の現象をモデル化するため、文脈とリンクさせる機会があり、興味深かったです。その後、外部性について、個人や企業が経済に与える影響や、政府がどのように外部性を管理するかについて学びました。ある時、クラスで様々な経済について短いスキットを発表することになり、とても興味をそそられました（特にCommand Economy！）

Arham (G9B), Shuntaro (G9A), Zayan (G9A)

IGCSE Geography（地理学）

G9の生徒たちは、地理IGCSEの内容によく適応し、落ち着いています。ここでは、川の形がどのように変化するかを示すストップモーションビデオを作成するクラスの様子をご覧いただけます。生徒たちはインフォグラフィックポスターを創造的に作成しました。また、水などの天然資源がどのように管理され、処理されているかを調べました。そして、生徒たちは、水処理技術が世界各地でどのように異なるかについて楽しく学びました。

Pramiti (G9A)

IGCSE History（歴史学）

G10 IGCSE歴史の生徒は、コア・コンテンツの最終ユニットである「冷戦関係の雪解け」を終了しました。生徒たちは、détente、冷戦の緊張緩和の理由を理解するために、ベトナム戦争、中ソ関係、軍備制限条約など、様々な要因に注目しました。Détenteのもう一つの重要な理由は、西ドイツのヴィリー・ブラント首相が追求した東方外交、Ostpolitikでした。ブラントの対東西ヨーロッパ政策を理解するために、生徒たちはOstpolitikを視覚化するマンガを作成しました。**Selin**（G10）が作成した漫画の1つは、西ドイツがナチスを除くヨーロッパの近隣諸国を招待してパーティーを開いている様子を描いたものです。西ドイツの友好的な外交政策を、ユーモアを交えて的確に表現しています。

次のページに続く

前ページの続き

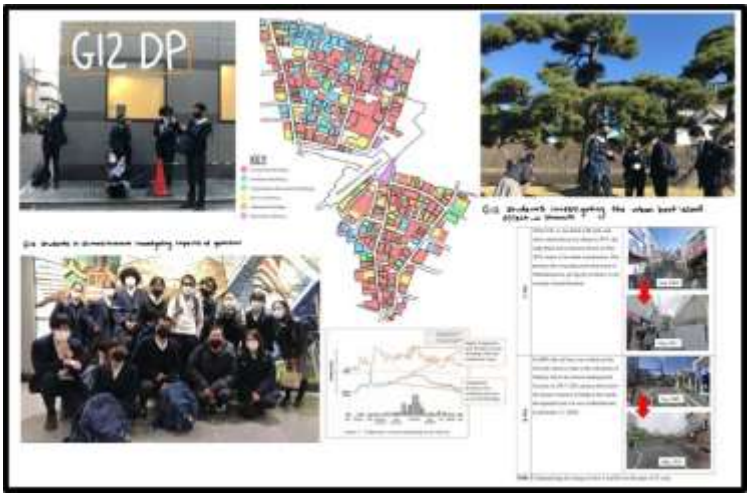
Ye Won (G12A) and Rei (G12B)

DP Business Management（経営学）

ビジネスマネジメント第5ユニット「オペレーションマネジメント」では、ビジネスの立地に影響を与える要因について学習してきました。この理論を実践するために、I&S全科目のリブランディングを目的としたビデオを作成しました。例えば、経済学は「エコノマトリックス」と名前を変え、世の中のあらゆるものの仕組みを研究する学問であることを示しました。また、マトリックス（映画）のパロディを作り、映画の中のメッセージとコースそのものが似ていることを示すことにしました。生徒たちは、DPレベルのコースに興味を持つG10に経済学を宣伝するために、ビデオにふさわしい場所、ストーリー、スローガンを選ぼうとしました。生徒たちは、創造力とコミュニケーション能力を伸ばすことができるこのプロジェクトをエキサイティングなものだと感じていました。

DP Economics（経済学）

行動経済学は、最新のシラバス更新で新たに追加されたトピックです。「ナッジ理論」は行動経済学の概念の一つで、人々の選択を修正することによって、人々の行動に影響を与えようとするものです。例えば、健康的なスナックを「目の高さ」に置くことで、消費者の目に留まりやすくすることが挙げられます。G11の経済学履修生たちは、学校コミュニティの改善について自分たちのプロジェクトを作成しました。**Saanvi**（G11B）と**Keanu**（G11B）は、生徒にリサイクルを奨励するための方法を考案しました。



DP Geography（地理学）

IA（内部評価）では、G12の生徒が地理的なフィールドワークを計画・実施し、「都市環境」のユニットに関連する問題や理論を研究しました。生徒たちは大手町と皇居を訪れ、緑地がどのように都市環境を改善し、巨大都市での生活に関連する都市ストレスを軽減しているかを調べました。また、大気汚染に注目し、緑地が都市のヒートアイランド現象に関連する問題をどのように軽減しているかを調べた学生もいました。別のグループは下北沢でフィールドワークを行い、都市再生と高級化の影響を評価しました。学生たちは、様々なデジタルメディアやフィールドワークの手法を駆使し、都市景観が時間の経過とともにどのように変化するかを独創的な方法で解明しました。生徒たちは、理論を実生活に応用し、地理的な思考と探究心を広げることができるよう、調査、計画、素晴らしいレポートを書きました。評価のために作成した素晴らしい資料のいくつかを以下でご覧いただけます。

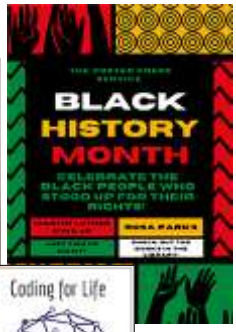
DP History（歴史学）

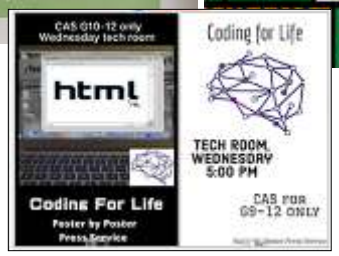
2月21日、DP歴史学履修の生徒たちは、靖国神社内にある遊就館を訪れました。ここには武士道精神、日露戦争、第二次世界大戦など、日本の軍事史が展示されています。これらは、生徒たちがPaper1「Move to Global War」やPaper2「Causes and Effects of 20th century wars」の学習で取り上げたトピックと密接に結びついています。生徒たちは、ヨーロッパ中心の教科書には載っていない日本の出来事の詳細な解説に魅了されたようです。生徒たちはスタディーツアー・ポスターを作成し、日本史教育におけるこの場所の意義とDP歴史カリキュラムとの関連について批判的に考察する予定です。

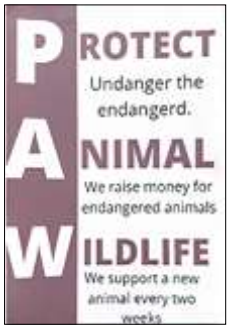
G12A: Nanami, Mehak, Manaka; G12B: Shiro, Miku

MYP Service as Action

今学年度のSemester 1に生徒たちがKISTで行ってきた素晴らしいService as Actionの数々をご紹介します！







Grade 6

Poster Press Service Club：デザインで学んだことを他の人のために役立てようと、手先の器用な子供たちが作ったG6オリジナルのサービスです。先生や他のクラブ、オフィススタッフも利用できます。他のサービスや先生を直接訪問して、積極的に仕事を募集しているのが印象的でした。素晴らしい仕事です。ここでは校内で見かけた事例をご紹介します。

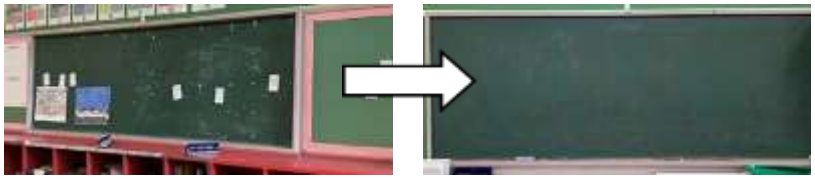
Grades 6 and 7

Art、Library、Music Elves: サンタの妖精気をつけて！サービスエルフにはかなわないぞ。今年のアートルーム、ライブラリー、ミュージックルームの整頓はすべてMYPのサービスアズアクションの生徒の助けを借りています。

Grade 7

今年のG7では、**PHEサポートサービス**と**オンラインタンゴダンス**の2つの新しいサービスから、たくさんのサービス・アクションが行われました。PHEサポートは、Mr. Buckの指導のもと、体育館の片付けだけでなく、小学生が新しい運動技能を身につけるためのサポートを行っています。また、タンゴダンスのオンラインレッスン（ハンズオン東京が運営）は、高齢者の柔軟性を保つために役立っています。ブラジルから専門家を招いてのレッスンもあるそうです！

Grade 8



今年のG8の素晴らしい活動には、東北の都市をサポートする「**Connect to Hisaichi**」での活動があり、参加者は英語翻訳や啓発プロジェクトに携わり、2011年の東日本大震災からの復興を支援しました。そして、もう一つのG8のクリエイティブな新サービス、中等部校舎のクラス担任のための「**ホワイトボード美化サービス**」です。すごい！なんという違いをもたらしたのでしょうか!

全体として、KISTのService as Actionの最初の学期は、KIST生が、理念、思考力、創造力をもって、ステップアップし、仕事を成し遂げることを改めて証明しました。

Thanks for a great semester!

Susan Hirakawa
Service Coordinator (G6–G8)

Staff 10!

今月のStaff 10!では、2020年8月にエレメンタリースクールの体育教師として加入した**Julian Buck**をご紹介します。

スポーツマンのMr. Buckが、食事に関するこだわりを披露…

1) 出身地について面白いことを教えてください。

私はニューヨークで生まれましたが、第2の故郷ともいえる香港で相当な時間を過ごしました。香港は70%以上が国立公園で、ハイキングコースや美しい山々、隠れた島々があることをご存知ですか？香港は本当に何でも揃っている素晴らしい都市ですが、同時に将来が不安な場所でもあります。Gai Yau Hong Kong!

2) 世界で一番好きな場所はどこですか？

これは本当に難しい質問ですが、私が最初に直感したのはフロリダ州ディズニーワールドにあるエプコットセンターでした。これまでにももっとクールで、率直に言ってもっと良い場所に行ったことがありますが、エプコットは私にとって本当にホームグラウンドなのです。ニューヨークで育った私の家族は、よくフロリダで休暇を過ごしましたが、エプコットはいつも旅行の目玉でした。

3) チャンスがあったら会ってみたい人は誰ですか？その理由を教えてください。

もし私が誰かに会えるとしたら、おそらくメル・ブルックスか故レスリー・ニールセンでしょう。2人ともコメディのパイオニアで、名声を得るまでの道のりも、コメディの天才へのアプローチもまったく異なります。私は笑うことが大好きなので、もっと影響力のある人はたくさんいますが、この2人がベストです。

4) 何か特別なスキルやタレントをお持ちですか？

これは特技に入るかどうかわかりませんが、『ライオンキング』の「I Just Can't Wait to Be King」という曲で、シンバのモノマネをするのが得意で、それを聞いた友人は私をシンバックと呼ぶようになりました。

5) ご自身についてあまり知られていないことを教えてください。

私はチームスポーツの指導の方で知られていると思いますが、アンチグラビティ・フィットネスで認定されたエアリアル・ヨガ（空中ヨガ）のインストラクターでもあります！皆さん、高く飛んでみましょう！

6) あなたにとって一番の宝物は？

私の一番の宝物は、大学時代から持っているキャンバス地のタペストリーです。現在、私の寝室の壁にかけてあります。キャンプや音楽・芸術祭、友人との外出など、世界中を旅してきました。多くの人に出会うにつれ、込められた思い出も増え続けています。

7) あなたはどのIB学習者像を身近に感じますか？その理由もお聞かせ下さい。

私はいつも物静かなことで学校では有名なので（冗談です、私の姿を見かける前に声で気づかれます）、おそらく**コミュニケーター**でしょう。私はいつも声を使うし、他人と効果的にコミュニケーションをとることができるのは、私の最も得意とするところです。

8) もう一度人生をやり直せるとしたら何か他のことをしたいですか？

私は自分が選んだ職業をとても気に入っていますが、子供の頃の夢は、自分のサマーキャンプを開催することでした。子供の頃、サマーキャンプは私のすべてでした。10代から20代にかけては、サマーキャンプで働き、幸運にもそこで最高の友人と最高の思い出を作ることができました。サマーキャンプは最高です！機会があればぜひ行ってみてください。

9) 自分を高めるために今やっていることは？

現在、KISTで語学レッスンを行っているCASサービスグループを通して、日本語を学ぼうと試みています。私はこれまで言語を学ぶことがあまり得意ではありませんでしたが、東京に来たことで、自分のコミュニケーション能力を伸ばしたいと思うようになりました。今のところ、私がマスターしている日本語は、お寿司屋さんで使うものだけです！

10) ファンに一言お願いします。

良い選択をし、楽しむことも忘れないでください！リスクを覚悟で挑戦すれば、人生は素晴らしい体験に満ち溢れたものになります。

「誰か、僕のスノーボード知らない？さっきまであったんだけど…」

保健便り

入浴の効果

皆さんは入浴は好きですか？風呂の起源は紀元前4000年頃のメソポタミア文明で確認され日本では6世紀ごろ仏教の伝来とともに中国から伝わってきたと言われています。入浴の文化は国や生活習慣の違いにより様々ですが、今回はいわゆる日本式の入浴効果についてお話します。

入浴の目的

衛生的に清潔を保つことは「体に良いこと」と理解され、入浴は古い角質や死んだ皮膚細胞が蓄積されて起こる皮膚の炎症や刺激などのトラブルを防ぐのに有効です。清潔が保たれると病原性、非病原性の細菌数が減少し、感染リスクも軽減します。

入浴による身体的効果

- 血管を拡張させ血流量を増やす。
- 体温が上がり基礎代謝も上がる。
- リンパの流れが良くなりむくみの軽減や免疫力アップにつながる。
- 血行が促進され、体内の老廃物や乳酸などの疲労物質が早く排出されやすくなる。
- 鼻腔が開き鼻呼吸がしやすくなる。
- 細胞への酸素と栄養の供給力が増し、細胞が活性化する。
- 肩こりや腰痛など痛みの原因となる筋肉の凝りやけいれんを軽減する。
- 皮膚を観察することで皮膚トラブルの早期発見につながる。
- 発汗により毛穴に溜まった老廃物を排出し、清潔で健康的な皮膚状態を保てる。
- 乾燥肌の人にはバスオイルなど入浴剤の使用により皮膚の保護作用が改善されやすい。
- 入眠1時間半前ごろに入浴をすることで、眠りにつく時には、深部体温が2から3度下がり、脳と体がしっかりと休息状態に導かれ質の良い睡眠が得られる。

入浴による精神的効果

- 気分がリフレッシュされ活動意欲が高まる。
- ストレスホルモンが下がる。
- オキシトシンやセロトニンと呼ばれる幸せホルモンが分泌され、幸福感が上がる。
- リラックス効果

お風呂の温度の適温は？

- リラックスし質の良い睡眠を得たい場合は、38から40°C程度のぬるめの温度が適温です。副交感神経が優位になり興奮した神経を鎮め気持ちを落ち着かせ、ストレスや不安な気持ちも減少させる働きがあります。また夏場は半身浴も適しています。
- 気持ちをリフレッシュさせ活動的な状態にしたい場合は、40から43°Cの高めの温度が適しています。交感神経が優位になり体も活動への準備状態に入りやすいです。

入浴時の注意点

- 食後は少なくとも30分から1時間程度は休憩し入浴を控えましょう。食後に入浴すると消化に必要な血流が臓器に不足してしまい消化不良を起こしやすくなります。
- 体調がすぐれない時は入浴を避け、簡単なシャワーで済ませた方が体力の消耗を防ぎます。
- 運動直後の入浴は心臓に負担が掛かるので、30分程度経過し心拍数が落ち着いてから入浴しましょう。
- 熱すぎる湯は血圧を上昇させるので高血圧の方はお湯の温度は40°C程度にとどめましょう。

Yukiko Yamazaki
School Nurse

参考資料:
Deborah Weatherspoon, Ph.D. (December 2020). *Seven benefits of soaking in a hot tub.* Healthline. Retrieved from https://www.healthline.com/health/hot-tub-benefits

大学ガイダンスニュース

大学入試・出願の最新情報（出願への影響は？）

毎年この時期になると、大学などの教育機関では、半年後に始まる次の出願シーズンに向けての変更が行われます。昨年同様、ご存知の方も多いかもしれませんが、いくつかの大きな変更がありましたので、それを中心にご紹介したいと思います。

SATの変更が…また!

昨年、College BoardはSATの小論文部門を廃止し、SAT Subject Testsも廃止することを決定しました。これは、標準化された試験がより早く、より簡単に、よりアクセスしやすくなるべきという、より合理的な未来へ向かう第一歩でした。今年は、次のステップに進むことを決定し、将来に向けて全デジタル化されたテストを導入します。

大きな変更点は?

SAT完全デジタル化されます：コンピュータ上で実施されます。この変更が完全に実施されるまではまだ間があります。完全導入までのスケジュールは以下をご覧ください。

過去のスコアはカウントされないのでしょうか？受験を待ったほうがいいのでしょうか？

Standard SATの点数は1600満点で変わりません。できるだけ混乱がなく、ベストスコアを予測できるように、以下のガイドラインに沿って受験してください。

- **2023年卒業生** – 通常通りの準備をする。皆さんにはこれまで通りのペーパーテストが実施されます。
- **2024年卒業生** – 2022年の夏にSATの準備をし、移行が起こる前の8月、10月及び/または12月に受験するのが理想的です。とにかく最大3回受験することをお勧めします。
- **2025年以降の卒業生** – 今急いでSATを受ける必要はないので、デジタル形式になるまで待ちましょう。

試験はKIST、それとも自宅で受けるのでしょうか？

試験はこれまで通りKISTで実施されます。SATはこれまで通り土曜日の午前中に実施されますが、新しい形式のため、通常より少し早く終了する可能性があります。生徒たちは自分のコンピュータやタブレットを持参します。今年、多くの生徒が受けたISAテストのようなものかもしれません。PSATも同様に、学校の授業時間内に実施されます。

その他の情報は?

College Boardが[FAQのサイトを用意しています](#)。

Test optional（選択制試験）に関する大学発表

（主に）米国の大学では、「選択制試験 test optional」あるいは「柔軟型試験 test flexible」の方針をさらに数年間、あるいは場合によっては無期限に継続するという発表をメディアで発表しています。これらのメッセージは何を指しているのでしょう？

"Test-optional（選択制試験）"とは?

これは大学側にSATあるいはACT試験の結果を提出する必要がある場合を指します。

では、もうSATの準備をしなくてもよいのでしょうか？

近年ではSATは（USの）大多数の大学で選択制になっているということです。非常に競争率の高い大学に出願する学生や、できる限り自分をアピールしたい学生にとっては、SATの高スコアを提出することは、やはり利点になります。しかし、SATのスコアがそれほど高くない場合でも、SATなしで出願することは可能で、その場合は、他の学業や個人の強みを審査されます。

日本の大学では、通常、SATのスコアで出願するか、IBの予想点（PG）で出願するかを選択することができますので、日本の大学についてはこれまでと特に変更はありません。

SATが完全デジタルに移行した後は上記の状況が変わりますか?

今後も大きな（意義のある）変化はないと思っています。SATは、最も競争率の高い学校に出願する際には有用なものでしたが、それほど選考が厳しくない大学では、それはど重要なものではありませんでした。ですから、今後も生徒が自分自身の最も強い部分を証明できると思うもので出願することを奨励し続けると思います。これは、[AO入試制度](#)と同じようなものといえるかもしれません。

ACTについてはあまり話題に上がりませんが?

ACTはSATと類似していますが、どちらかというと米国を拠点とする学校・カリキュラムで学ぶ生徒により有利な結果をもたらす傾向があり、数学に比べ英語の要素が若干重視されます。また、KIST生はPSAT 9とPSAT 10（Practice SATs）をすでに受験しているため、同じ形式（SATの方が）受験しやすい傾向にあります。

次のページに続く

前ページの続き

授業以外の活動

どの国へ出願するにしても、授業以外の活動（課外活動）をすることはとても大切なことです。なぜ、このようなことが大切かというと、必修でないことに生徒が自ら参加するということが高く評価されるからです。

率先して行動する

課外活動で一番大変なのは、スタートです。KISTでは、生徒が参加できる安全で魅力的なアクティビティを推奨するよう努力しています（COVIDの期間中は時々苦労しています）。私たちは、オンラインクラスの燃え尽き症候群がすべての人に影響していることを理解しており、オンラインに焦点を当てたクラス、アクティビティ、セミナーを勧めることは、時には難しいことです。しかし、最強の課外活動とは常に、学生が自発的に参加したり、創造したりするものです。将来、大学に出願するとき、「学校活動の一環として参加した」のと「学校の外で･･･を追求する中でこの活動を見つけた」のとでは、大きな違いがあります。

自分自身で創造する

学校の外でも、緊急事態下や安全対策の中、自分たちならではの活動を見つけるのは大変なことです。そこで、自分たちで何かを作ってみるというのもひとつの方法です。ここ数年、私たちのコミュニティ内でもさまざまなグループが作られ、生徒たちは新しい取り組みやアイデアを立ち上げたと言えるようになりました。直近で新しく設立されたグループの例としては、**HEART**、**Language Exchange**、**Community Shokudo**などがあります。

流れに乗ってみましょう!

上記の2つのアイデアが不可能な場合、他のアイデアが浮かんだら是非前向きな気持ちで共有してください。例えば、ある生徒が国会見学に招待され、都や区の議員の方に会ったことがあります。彼女の努力のおかげで、他の学生も何人か参加することができました。オフィスから、あるいは学校外から、インターンシップの機会やその他の取り組みに関するメールが送られてきたら、時間を取って検討してみてください。小さなきっかけが、努力次第で人生を変える機会になるかもしれません。

Thomas Waterfall
University Counselor
thomas.waterfall@kist.ed.jp
Office hours: Monday–Friday, 8:30 a.m. –5:30 p.m.
University Guidance Office (3F Secondary Building)

G10とG11の生徒が国会見学に参加