第１学年　学年通信　　第８号　2022年12月1日　発行

深　伸　進

期末考査に向けて

本日から２学期を締めくくる期末考査が始まりました。一生懸命学習に取り組んでいる最中だと思います。とはいえ、「勉強しなくちゃ」と思っても、なかなかやる気が出ないこともありますよね。そこで今回は「やる気を出す３つのコツ」を紹介します。

① 環境を整える

不要なものを視界から排除しましょう。人間の脳は、目に入った様々な情報を処理しています。スマホやテレビ、漫画など、余計なものはまとめてシャットアウトし、集中せざるを得ない環境を作りましょう。場所を適宜変えましょう。ずっと同じ場所で勉強していると煮詰まってしまうものです。自分のモードや気分に合わせて適宜、勉強場所を変えることで、モチベーションを維持していくようにしましょう。

② 具体的な目標を決める

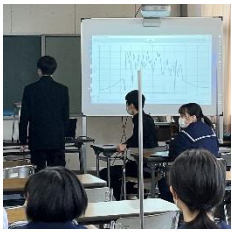
具体的な目標を書き出し、いつでも見えるところに置いておけば、ゴールに向かってやる気が湧き、効率よく勉強を進めることが出来ます。「〇〇に合格する」でも、「問題集を〇ページまでやる」でも構いません。目標が決まったら、それを書き出してみましょう。

③ 勉強の開始時間を決め、時間を区切る。

開始時間を決めることで、勉強の習慣づけができます。また、時間を区切る「ポモドーロ法」も効果があります。どんな方法かというと、集中する時間を決めて学習するものです。２５分、思い切り集中して勉強し、５分ボーッとする。これを繰り返します。なぜこの方法が良いのかというと、人間の集中力は、物事に取り組み始めてから１０～１５分が最も高まり、そこから落ちついていくという研究結果があるからです。その後、ボーッとする必要があるというのは、短時間の休息は記憶の定着に良いという研究結果が出ているからです。ちょっとボーッとするだけでも、その前に覚えたことを定着させる効果があると言われています。また、この５分間の間にスマホでゲームをしたりするよりも、ストレッチなどでリラックスできるとよいですね。

教養講座

１１月１５日、２２日に「散歩と俳句」「ちょっとDeepに『伊勢物語』」「試験にチャレンジ」「英語で話そう」「数学で冒険」「アルコールが飲めるの？」「高校生のための金融リテラシー」というテーマに分かれて教養講座を行いました。「ちょっとDeepに『伊勢物語』」では、人間関係を深掘りしたり、古文の教科書にある「芥川」を英語で読んだりと、教科横断的に学習しました。各講座、普段の授業とは違う視点からの学びを楽しんでいたようです。



新人大会の結果（１年生のみ）

＜ソフトテニス＞

男子団体　優勝
男子個人　ベスト８　木村　純誠（６組）、橋本　爽希（３組）
女子団体　３位
女子個人　ベスト８　大藏　優羽（２組）、吉川　凛（５組）

＜サッカー＞

ベスト４

＜陸上＞

女子走り幅跳び　３位　　加藤　鈴

＜アーチェリー＞

男子団体　　２位
女子団体　　優勝
男子個人　　30m　２位　寺本　明弘（３組）

＜カヌースプリント＞

男子　カヤックシングル　２位　小林　大聖（４組）、３位　佐々木　煌牙（３組）
男子　カナディアンシングル　１位　北出　隼人（４組）
女子　カナディアンシングル　１位　金森　華（５組）

１２月の行事予定

１２月　１日（木）期末考査(～6 日)
　　６日（火）期末考査最終日、頭髪服装検査
　　８日（木）１年球技大会
　　１６日（金）ＩＰＴ（総合的な探究の時間）・パネルディベート本番
　　２１日（水）保護者会（～２２日）
　　２３日（金）終業式、生徒指導集会
　　２６日（月）冬期補習（前半～２８日）

学年通信の感想や学校生活全般に関するご意見についてお気軽に下のコメント欄にご記入いただき、お子様を通じて担任までご提出ください。
今後とも保護者の皆さまのご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

切り取り線

【保護者コメント欄】　１年 ＿＿＿＿ 組　　生徒氏名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿