

# 一期一会

## 期末考査に向けて

2学期の期末考査が始まります。今回は「やる気を出す3つのコツ」を紹介します。

### ① まずは取り掛かる

勉強をする際の最大の関門は「勉強を始めること」にあります。一度始めてしまえば、徐々に乗ってきて勉強がはかどるということはありませんか？ この現象を「作業興奮」と言います。何よりもまず机に座り、勉強道具を広げ、どんな簡単なことからでもいいのでまずは勉強を始めることを心掛けましょう。

### ② 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。適宜場所を変えましょう。ずっと同じ場所で勉強していると煮詰まります。自分のモードや気分に合わせて場所を変えることで、モチベーションを維持しましょう。

### ③ 勉強の開始時間を決め、時間を区切る。

時間を区切る「ポモドーロ法」とは、25分間思い切り集中して勉強し、5分間ボーッとすることを繰り返します。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、その後の短時間の休息は、記憶の定着を促すという研究結果が出ています。また、この5分の間に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。

## 「好きと得意をミライにつなげる講座」

みなさんの得意なこと、興味のあることを伸ばすための講座を、月・火・金の7限（ゴールデンタイム）に開講しました。講座を受講しない生徒は、Classiを使って自分の伸ばしたいところ、あるいは弱いところを学習しました。



ハイレベル数学	関塾(国語ハイレベル)
古典文法演習	ハイレベル英語
歴史発掘	物理講義
古典文法演習	物理実験
英検準2級対策講座	生物講座
アスリート養成	生活科学

## 新人大会の結果(1年生のみ)

### <ソフトテニス>

男子団体 優勝  
女子団体 3位  
女子個人 ベスト8 岸野 心海(7組)



### <サッカー>

ベスト8



### <卓球>

男子団体 ベスト8



### <アーチェリー>

男子団体 3位  
男子個人 30m 2位 久中 洗輝(2組)



### <カヌースプリント>

男子 カヤックシングル 1位 辻 梓臣(3組)、3位 越智 海成(5組)  
男子 カナディアンシングル 2位 村田 流潮(6組)、3位 四方 嵩人(6組)

## 12月行事予定

1日(金)～6日(水) 期末考査  
8日(金) 1年球技大会  
15日(金) 校内パネルディベート大会  
20日(水) 午後保護者会  
21日(木) 保護者会  
22日(金) 終業式  
25日(月)～28日(木) 冬期補習(前半)



今後とも保護者の皆様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

学年通信の感想や学校生活全般に関するご意見ご質問がありましたら、1年学年会へのご意見投稿フォームも、ぜひご活用ください。

