

Full Bloom

No. 12

Full Bloom「満開」

夏空が広がっています。暑さ対策をしっかりと

ソフト・男子バスケ・男子テニス・水泳 県大会へ

熱戦を制し、男子バスケットボール部・男子ソフトテニス部が3位入賞を果たしました。先にお伝えしたソフトボール部とあわせて県大会に出場します。テニスの中村陸人さん・氏家琉人さんペアは、個人戦でも県大会への出場権を獲得しました。

惜しくも敗れてしまった仲間たちの思いも引き継いで、さらなる高みを目指してほしいと思います。

県大会に向けて 氏家 琉人
個人戦では、準々決勝でゲームカウント3対4で負けてしまいました。ペアでうまく連携できなかったことが反省点です。県大会に向けて、ペアの位置が互いに分かるように練習をがんばっていきたいです。

テスト直前！しっかり復習！

来週の月曜日はいよいよ今年度第1回の定期テストです。そして7月11日(金)には、第1回実力テストが控えています。昨日からテスト前の部活動休止期間になっていますが、テスト勉強は十分にできているでしょうか。「実はワークがまだ残っているんだよね」という人のために、先輩方からのアドバイスを紹介します。

☆ 学習時間を確保するには？

メディアの時間を減らす！

朝の時間を有効活用！

- 周りに勉強関係の物だけを置く。
- スマホやタブレットなどを勉強中は手の届かないところに置く。
- テスト期間中はメディア1時間以内。タイマーでセットして使う。
- 「メディアを使うのは□時まで」のようにして、使える時間帯を制限するようにしています。

○朝5時に起きて学校に行く用意をする。その後、6時～6時半くらいまで単語や重要語句の練習をする。

○夜に勉強して終わらなかったところは、朝学校に行く前に終わらせる。

スキマ時間を有効活用！

- スキマ時間に漢字を復習したり、暗記カードで暗記したりする。
- 少し時間がある時に、スマホなどで解説動画を見て勉強している。
- インスタント麺が茹で上がるのを待つ時間を使って勉強をしている。
- 学校の休み時間を使ってワークを進めたりして時間を有効に使う。

すぐに勉強スタート！

- 帰ったらすぐに宿題をする。
- 帰りの学活の時などに、帰宅したらやること(科目と内容)決めておき、スムーズに始められるようにする。
- 食事中などにメディアの時間(テレビを見るなど)を入れ、見終わったらまた勉強するようなやり方をしています。
- 7時半までに自分の部屋に行く。

来週の予定

月 日 (曜)	1	2	3	4	5	6	行 事 等	給食	清掃	部活動
6/ 23(月)	社会	国語	数学	英語	理科	月6	第1学期期末テスト	○	○	○
24(火)	火1	火2	火3	火4	火6	火5		○	○	○
25(水)	水1	水2	水3	水4	水5	水6	専門委員会 B日程	○	×	×
26(木)	木1	木2	木3	木4	木5	木6		○	○	○
27(金)	金1	金2	金3	金4	集会		全校集会	○	○	○

テスト直前！課題をやりきれ！

☆ 学習計画を実行するには？

まずは机に向かうべし！

「やるべきこと」を確認！

- 勉強前に計画表を見て、確認してから勉強を始める。
- 今日やることを頭にいれて、どのくらい終わったのかも考えながら進める。
- ノルマをしっかりと決める。「今日はこれだけはやる！」と自分で決めてやるようにしています。
- 教科ごとに、1回の勉強で何ページワークを進めればいいのか見通しを持っている。
- 計画したことはその日中に絶対終わらせる。

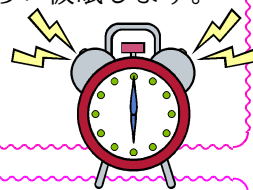
- とりあえず机に向かう。とにかく席に座る。
- 帰ってきたら、すぐに勉強するようにしている。
- 一度始めたら、やれるところまでやる。
- とりあえず勉強道具を出して座る。

☆ 「やる気アップ」「集中力アップ」のヒント

メリハリをつけて集中！

気分転換にオススメ！

- 自分が集中できる時間を把握して、「□分やったら△分休憩する」と決めるようにしています。集中力が切れたら、タイマーをかけて10分くらい仮眠します。
- 長い時間集中し続けるのではなく、15分勉強したら5分休憩などにする。短い時間なので集中力が上がる。
- 集中が途切れたら3分間くらい瞑想する。



勉強で気分転換！

- 勉強前に音楽を聴くとやる気になる。
- 私は無音だと逆に気がちるから、歌詞が入っていない曲を流して勉強している。
- 少し走ったりして、体を動かす。
- 集中力が切れたら、水を飲んだり外の空気を吸ったりしています。
- 気分転換に YouTube を見たり、漫画を読んだりしている。

↑ダラダラと長くなりすぎないように注意!!

- 得意な教科、学習がはかどりやすい教科を先にやるとモチベーションが上がりやすい。
- ほかの教科をやってみる。
- 息抜きの教科を作る。例えば、国語が好きなら【苦手科目→国語→苦手科目】のようにする。
- 苦手教科はどうしてもやりたくないと思ってしまう。そういう時は簡単な単語などを勉強したり、得意教科を勉強したりしている。
- 教科書を音読したり、簡単な問題から取り組んだりして、勉強する気分に切り替える。

自分にごほうび作戦！

自分との戦いに勝つ！ 喝!!

- アメをなめながらやると集中できる。
- やる気はご褒美があったら。勉強をしたくなかった時、「このページをやったらお菓子を食べて良い」とか。
- 「勉強が終わったらやりたいこと」を考え、一時的な目標をもって勉強している。

- 勉強したくなくなっても、それでも続けて勉強する。
- 物事は、始めてみないとやる気はでないと思う。
- その日の目標を立てて勉強を始めれば、やる気が出て、終わったときに達成感がある。
- 「テスト後に、勉強をしなくて後悔している自分」を思い浮かべてやる気を出す。
- やらないと点数が取れない、みんなに負けてしまうって思いながら、自分を奮い立たせる。

☆ 定期テストまで、あと3日。ご家族の励ましのひと言が、「やる気スイッチ」をオンにします。

夏本番？！ 健康管理に気配りを

梅雨に入ったと思ったら、夏を思わせる暑い日が続いています。暑さ対策として、半袖・ハーフパンツで登下校することができます。日傘などもじょうずに使わせてください。また、特に体育の授業のある日などは、十分に水分補給ができるような準備をお願いします。