



Full Bloom

No. 18

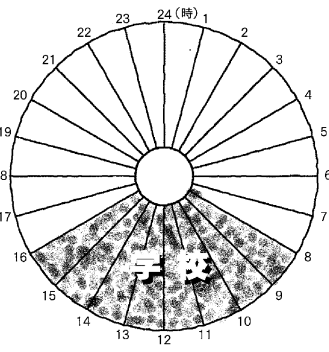
Full Bloom「満開」

朝夕は少しだけ秋の気配を感じます

学校生活のリズムを取り戻そう

第2回実力テストの結果はどうだったでしょうか。受験に向けて、第3回実力テストが9月16日(火)に迫っています。今月末には、9教科の定期テストも控えています。

1学期の学年道徳で、右のような図に普段の生活リズムを書きました。「8時間の睡眠を確保した上で家庭学習を3～4時間、メディアは1時間程度」が理想という話をしました。部活動を引退した今では、午後5時頃までには帰宅していると思います。現在はどんな生活リズムになっているのでしょうか。授業に集中するためにも、時間の使い方を見直すことが大切です。



▲今の生活リズムを書き込んでみよう

【集中時間が続かない時は？】

3時間ずっと勉強し続ける……。自分の趣味に没頭したり、好きな本を読んだりしていると、あっという間に2時間超え、ということはあっても、勉強はそうはいきません。

しかし、ものは考えようです。実際の試験は、ほとんどが授業と同じく50分で実施されています。だから、「50分勉強して10分休憩」のリズムを体にしみこませるのが効果的です。また、自分に合ったリズムをみつけて、例えば「40分×5セット」のように勉強するのもいいでしょう。1セットごとに教科を変えれば、リフレッシュして次の教科にも集中できると思います。

【夕食前に1～2時間仮眠をとるのは？】

十分な睡眠時間をとるためには、有効な方法のように思えます。しかし、実は逆効果なのです。同じ8時間でも、細切れに睡眠した場合は、連続して睡眠した場合と比較して、睡眠の質があまりよくないといわれています。心身の疲れをとり、勉強した内容を整理して確実に脳に記憶するためにも、睡眠は重要なのです。

【習い事などで勉強できない日がある場合は？】

習い事や塾、あるいは体調不良などで、十分な勉強時間がとれない日があるのはやむを得ないことです。1週間単位で考えて、その日にできなかった分を土日などに振り替えて学習するのも一つの方法です。スキマ時間に英単語や社会・理科の重要語句をチェックするなど、「勉強しない日」を作らないようにしてほしいと思います。



勉強には上手・下手とか、必ず100点が取れる方法はありません。(あったらノーベル賞ものですか?)

とにかくやってみて、自分にあった方法を見つけていくしかありません。いろいろなことに対して、「どうしてかな」「不思議だな」と考えるような＜勉強アタマ＞になっていることが大切です。

時には、友達同士で、勉強のスケジュールや方法についてお互いに話してみてもどうでしょう。また、おうちの方に、学生時代にどんな風に勉強していたのか、聞いてみるのもいいですね。「なるほど、こんなやり方があるのか」と気づいたら、さらに自分なりの味付けを工夫してほしいと思います。

面接の練習を始めました

少し早いのですが、総合の時間に面接の練習を行いました。月曜日には、入室から扉の開け閉め、いすの座り方や姿勢、退室までの一連の流れについてプリントを見ながら確認しました。その後、受験生のモデルになってもらった齋藤先生の動きを見学した後、各学級で練習しました。

今回は、出入りや着席、起立、礼の仕方に絞って練習しています。面接試験のない学校・学科もありますが、入学試験に向けて、基本的な動作を確かめるため、全員を対象に指導しています。具体的な質疑応答については、桃花祭終了後に指導する予定です

いつでもどこでも面接練習！

いつもよい姿勢で！

○ 座っているとき

- ・ いすに浅く腰掛け、背筋をのばす。
- ・ あごを引き、肩の力を抜く。



○ 立っているとき

- ・ あごを引き、まっすぐ前を見る。背筋をのばす。
- ・ 指先をのばし、手は体の真横に添える。

○ おじぎをするとき

- ・ 立っている姿勢のまま、腰から上を前に傾ける。
- ・ 一つ一つの動作は「止め」を意識する。

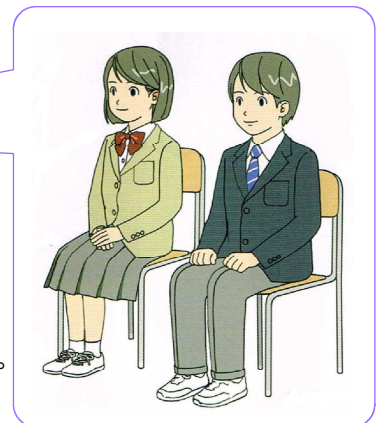
いつも丁寧な言葉づかいで！

○ 目を見てはっきりと

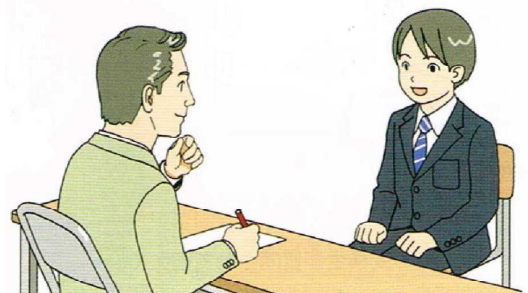
- ・ 「はい」「いいえ」の返事をはっきりと答える。
- ・ 文末は「～です。」「～ます。」
- ・ ゆっくりと落ち着いて話す。

○ 場面にあった言葉

- ・ 自分は「わたし」「わたくし」
- ・ 家族は「父」「母」「兄」「姉」「祖父」「祖母」



面接を意識して、毎日の授業の始まり・終わりのあいさつをするといいいですね



※ イラスト・アドバイスは『面接ガイド（正新社）』から。生徒はこの資料で準備を進めていきます。

一朝一夕にはできないものです。普段から、姿勢や言葉遣いを実践してみましょう。

来週の予定

月 日 (曜)	1	2	3	4	5	6	行 事 等	給 食	清 掃	部活動
9/ 8 (月)	臨 時 時 間 割						学校訪問	○	×	×
9 (火)	火 1	火 2	火 3	火 5	火 4	火 6	Ⅱ 期 時 間 割 開 始	○	○	○
1 0 (水)	水 1	水 2	水 3	水 4	水 5	水 6		○	○	○
1 1 (木)	木 1	木 3	木 4	木 5	選挙		生徒会役員立会演説会・選挙	○	○	○
1 2 (金)	金 1	金 2	金 3	金 4	金 5		進路対策委費・卒業準備金集金	○	×	×