



Full Bloom

No. 33

Full Bloom「満開」

I wish it could be Christmas every day!

入試に備える冬

来週から冬休みが始まります。今年は、今まで以上に勉強に力を入れて「受験生」としての毎日を過ごしてほしいと思います。特に、私立高校の受験を控えた生徒の皆さんは緊張感をもって生活し、万全の体制で当日を迎えられるようにしてください。

さて、先輩方はどんな工夫をして入試に備えていたのでしょうか。「これならできそうだな」というものがあれば、ぜひ今日から始めてみてください。

☆ 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。
- 「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。
- メディアは1時間以内。使う時間をタイマーでセットして、長くならないようにする。



○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。冬休み中も、学校生活のリズムを崩さない。

○早起きして、起きたらすぐに勉強する。

○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。
- 学校のスキマ時間とか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。
- 帰宅したらやること(和とか磨)決めておき、スムーズに始められるようにする。
- 家に帰ったら、できるだけ早く勉強に取り掛かる。
- 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みたいなやり方をしています。
- 夜は7時半までに自分の部屋に行く。

来週の予定

3年生の下校時刻をお知らせしています▼

月 日 (曜)	1	2	3	4	5	6	行事等	給食	清掃	部活動	下校時刻
12/22(月)	月1	月2	月4	月5	月6			○	○	○	16:15
23(火)	終業式	愛校清掃	学活				第2学期終業式	○	○	×	11:00
12/24 ~1/7	冬季休業						☆冬休み中に、公共交通機関を使って受験校に行ってみることをおすすめします。 ☆1/5(月) 9:00~ 私立高校(聖光・成蹊・聖母・東稜・学福)推薦入試 事前指導				
1/8(木)	始業式	清掃	学活				第3学期始業式 私立高校一般試験事前指導	○	○	×	※10:45
9(金)	金1	金2	金3	金4	火4		B時程	○	○	○	15:15

※1/8(木)は、下校時刻が遅くなる生徒がいます。

ラストスパートです!

☆ 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もっている。
- 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!

- 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。
- タイマーを1時間くらいにセットしてしっかり取り組む。タイマーが終わったら休憩する。
- 集中が途切れたら3分間くらい瞑想する。



気分転換にオススメ!

- やる前に音楽を聴くとやる気になる。
※無音だと逆に気がちるという人もいます。歌詞が入っていない曲を静かに流すといいかもしれません。
- 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!!

勉強で気分転換!

- 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、勉強する気分切り替える。

自分にごほうび作戦!

- 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。

自分との戦いに勝つ! 喝!!

- 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。
- あとから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。

私立高校の入試まで、あとわずか。県立高校入試まで74日。緊張感の続く毎日、時には不安になるお子さんも少なくありません。たまには勉強を一休みして、家族で料理を作ったり掃除をしたりするのもいい気分転換になります。ご家族の励ましのひと言でホッとして、改めて「やる気スイッチ」が入るものです。

