



☆気持ちの切り替え

部活動は、少しの違いはあっても必ず引退を迎え、全員同じ“卒業”というタイムリミットを控えています。その中で向かっていかなければならない方向はただ一つ。進路はそれぞれでも全員「次」へ向いていくのです。切り替えと言うのは自分の次にやるべき事を見据えて、それに対して必要なことをしていくことだと思います。部活を終えた後に、みんなが必要なことは勉強。お世話になった人へ感謝を伝え、部活の道具の手入れをし、気持ちに区切りを付けて次に進むべきです。最後の大会、悔いのない終わり方ができましたか？そして、夏休みやその前、早い時期からどれだけ意識を持って勉強できるかが今後を左右する。(吹奏楽部と美術部は文化祭終わるまで、両立！)やるのは「自分」であっても、「次」に向いているのはクラスや学年の仲間も一緒なのだから、クラスや学年の雰囲気はとっても重要。「あの時～だったら、今……だったのに」という後悔をして進むより、勉強の必要性を感じ、今やなくていつやる！！という実践あるのみの姿に変えていこう。

仲間を思いやり、高めあえる集団への切り替えをしよう。

高等学校体験入学について

《目的》

- ①自分の目で高校の様子を確かめ、高校の雰囲気を感じてもらうため。→自分にあつた高校かを確かめる。
- ②迷っている人のために、具体的な学校の様子を知ってもらい、入学への興味・関心を持ってもらうため。
- ③興味のある人にさらに高校の様子を知ることによって興味を深めてもらい、入学への意欲を持ってもらうため。

《体験入学で何をするのか》

- ①ビデオ等による高校紹介（高校の学習や部活及び卒業後の進路などについて在校生や高校の先生方からお話をお聞きする。）
- ②体験授業（自分が希望した授業を実際に体験し、高校の授業の雰囲気を味わう）
- ③校内めぐり（高校の校舎を見て回り、学ぶための環境を知る）
- ④部活動参観・部活動体験（高校での部活動を参観したり、体験したりすることで中学校とは違った部活動の雰囲気を味わってみる）
- ⑤入試の説明会（主に、保護者や中学校職員のために、設けられています。ただし、学校によっては「入試説明会」を別に設ける学校もあります。）

《お願いしたいこと》

- *体験入学は **1 人 2 校程度** を原則と考えていますが、3 校以上を希望する方は担任に申し出てください。
- *体験入学当日は現地集合現地解散です。希望者が 6 人以上の場合については学校職員が会場で人数確認しますが、希望者が 5 人以下の場合は保護者の方の引率をお願いします。また、通学可能かどうか試してみることも体験入学の大事なポイントになりますので、できるだけ公共交通機関を利用していきましょう。
（「体験入学ですので、中学生は原則として上田駅または最寄りのバス停から徒歩で参加してください。」と HP に載せている高校もあります。）
- *本年度は休日に体験入学が予定される高等学校が主になります。休日、保護者引率であっても中学校指定の制服での参加をお願いします。
- *受け付け終了や帰宅連絡の必要はありません。しかし、急な欠席や交通渋滞・交通事故などは担当職員に連絡をお願いします。

いよいよ懇談会&夏休みになります。！！

★学力向上に向けた懇談会中の午後と夏休みの工夫

①各教科の1、2年の復習を完了させたい

②自分なりに問題集を準備して問題量をこなし、基本的な内容だけでなく、応用力もつけていきたい

③不得意教科を克服するきっかけをつかみたいし、できれば克服したい

以上の学習ができれば上出来です。意識して学習に取り組んでほしいです。

そして、これらの学習内容をやり遂げるために、**暑い夏を乗り切る工夫**について考えました。

①勉強する部屋の雰囲気を変えてみる

なるべく部屋の中をシンプルにしていくのが秘訣かと思います。勉強部屋に入って暑苦しくなければ成功です。ただし、模様替えに一週間もかけていては意味がありませんので、どうせなら懇談会中にやってしましましょう。

②朝の学習に重点を置く（生活を朝型に変える）

たぶん8月は猛暑でしょう。できるだけ朝の比較的暑くない時間帯に学習することが効果を上げることにつながると思います。**朝はストレス耐性ホルモンが出て、前向きになり、ひらめきに優れます。**だから、問題集を解くのに最適です。**苦手な教科ほど朝にやってみてください。入試も朝から始まります。**入試が終わってから頭がさえてきて「今ならあの問題解けるのに」と悔やむことにならないようにしたいものです。また、夜12時を過ぎての就寝は睡眠の質を下げてしまいます。**記憶は睡眠によって定着するので、睡眠の質が悪ければ記憶はしっかりと定着しません。**さらに、就寝前にPCやスマホの画面を見ることは、強い光を感じることで睡眠の質を下げてしまいます。**就寝前のPCやスマホは厳禁**です。理想は夜11時には寝て、朝5時に起きることです。**目覚めたらすぐに起きて、窓を開け朝日を浴びること。**寝間着のままではなく、**すぐに着替え、水分を摂る**こと。このようなことを継続していけば朝型の生活に慣れていくと思います。日が短くなる冬に朝型に変えるのはまず無理です。太陽が早く昇る夏だからこそ朝型に変えることができます。

③昼寝を活用する

朝のスタートが早いわけですから、昼寝が必要になります。ただし、**1時間以内**。1時間以内なら、脳は起きているが、体は眠っているという状態で、起きたときには目覚めもスッキリしているし、体は休息しているので元気になるのです。（授業中の睡眠は禁止ですよ）有名進学校といわれる学校では、昼休み15分睡眠を実践しているところもあります。

④学習内容の配列を考える

学習をどんな順序でやるかということも重要で、**基本は単純から複雑**です。数学の計算問題や英単語の記憶、社会の用語を覚える、などから始めることが大切です。また、**苦手な教科から始める**ことでそれが後まわしにならずに済みます。

⑤学習教材を選ぶ

皆さんはすでに入試対策の参考書「新研究」や「整理と対策」などを持っていてそれを使って学習を進めています。もちろん、それを継続していけばいいと思います。ただ、**基礎的な内容が十分定着していないと感じる人は、自分の実力にあった、やりやすい教材を選んで学習することも大事か**と思います。むやみに難しい教材に挑戦せず「**まず、薄いもの**」を選んでそれをやり遂げることです。**やり遂げた経験は、次への意欲を強くします。**そうして少しずつステップアップしていけばいいと思います。

⑥1単位時間を設定する

机に向かっている時間は短くても長くてもダメです。中3では、**50~70分**ぐらいが適当でしょうか。最低でも50分は机に向かい続けて学習をし、その後15分程度休憩を入れましょう。また、長くても70分で一旦休憩を取りましょう。頑張ってそれを繰り返していくと集中力を持続できるようになっていくと思います。

⑦気分転換の方法を見つける

気分転換も学習の効果을上げる、長続きさせる大切な要素です。先ほど述べた昼寝もそうですが、勉強部屋から離れる、運動をする、冷たい水で顔を洗う、散歩するなど、いろいろな方法があると思います。**自分に適したことを見つけて、うまく気分転換を図れば学習を無理なく進めていけると**思います。



「保護者の皆様へ」

お忙しい中、保護者懇談へのご参加ありがとうございます。

中学 3 年生の夏休みは、自分の行きたい高校へ進むための大切な準備の休みです。本年度は大変短いですが、保護者の方のご協力が欠かせません。生活習慣が乱れないように宜しくお願いします。

①生活のリズムの確保

休みだからといって、親が妥協しないことです。特に、朝だけでもいいので、**しっかりと早起きさせて、決まった時間に朝食を摂らせてほしい**と思います。朝、きちんと朝食が摂れば、後は自分でしっかり取り組めると思っています。

②親子の対話を増やして進路について真剣に話し合う

わが子の希望を十分聞き、親の考えもしっかり話し、親子で十分に話し合ってください。

③一緒にできる仕事（家事）を見つける

どうしてもわが子を勉強部屋に追いやるが多くなります。そこで「日曜日の夕食は一緒に作る」とか「親が休みの日に一度キャンプに行く、BBQをする」など、決して特別なことでなくてもいいので、親子で一緒にやれることを作ってほしいと思います。気晴らしも大切です。

④もう一度スマホの使い方やゲーム機などのルールを確認

つつい夏休みだからと時間が延びてしまいがちなスマホやゲームです。しかし、夏休みだからこそ、誘惑が多く、危険もいっぱいです。各ご家庭での約束ごとを再確認してください。

【体験入学のおしらせ】

佐久長聖高等学校 女子サッカー部 練習体験について

1. 日時 8月8日(土)
2. 日程

・受付	8:30～
・トレーニング開始	9:00～
・トレーニング終了	11:10～
・サッカー部に対してのレクチャー	11:30～
・完全撤収	12:45
3. 持ち物 ・トレーニングできる服装・道具・水筒・体験参加書・保険証のコピー
4. 申し込み方法 「高校体験入学等申し込み」を進路室前から持っていく。
提出切は8月4日(火)

長野清泉女学院高等学校 学校説明会について

1. 日時 9月12日(土)
2. 日程
・受付 13:00～
・内容
・学校長挨拶
・在校生の話
・学校紹介
・入試説明会
・模擬入試解説
・個別相談
3. 持ち物 ・上履き・筆記用具・水筒
4. 申し込み方法 別紙「長野清泉女学院高等学校」のプリントを参考に各自申し込みをしてください。申し込み〆切は9月7日(月)

松本第一高等学校 公開授業・部活動体験について

1. 日時 9月19日(土)
2. 日程
・1時限目 8:55～10:00
・2時限目 10:10～11:15
・部活動体験 13:00～15:00
3. 持ち物 ・上履き・筆記用具・水筒・運動部希望者はそれぞれに必要なもの
4. 申し込み方法 「高校体験入学等申し込み」を進路室前から持って行く。提出〆切は8月31日(月)

上田千曲高等学校 体験入学について

1. 日時 10月3日(土) 午前の部・午後の部(選択はできません)
2. 日程
午前 午後
・受付 9:00～ 12:30～
・全体会 9:30～ 13:00～
・体験学習 10:10～ 13:40～
・クラブ体験・見学 11:20～ 14:50～
3. 持ち物 ・上履き・筆記用具・各講座によって持ち物が追加・水筒
・運動部希望者はそれぞれに必要なもの
4. 申し込み方法 「高校体験入学等申し込み」を進路室前から持って行く。提出〆切は8月20日(木)

丸子修学館高等学校 体験入学について

1. 日時 10月10日(土) 午前の部・午後の部(選択はできません)
2. 日程
午前 午後
・受付 8:40～ 12:30～
・全体会 9:10～ 13:00～
・分野別・講座説明会 9:50～ 13:40～
・体験授業 10:35～ 14:25～
・クラブ見学 午前・午後共通 11:30～12:30(希望者)
3. 持ち物 ・上履き・筆記用具・各講座によって持ち物が追加・水筒
・参加承諾書・健康調査票・保険料50円
4. 申し込み方法 「高校体験入学等申し込み」を進路室前から持って行く。提出〆切は8月20日(木) 申込み用紙が高橋に届き次第、参加承諾書を渡します。署名・承諾印をお願いします。あわせて、保険料50円を収集します。健康調査票は引率計画と一緒に配布します。