



いよいよ夏休みになります。！！今回は、

★学力向上に向けた夏休みの工夫

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**夏休みを乗り切る工夫**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は意味がありませんので、どうせなら夏休みに入る前にやってしまいましょう。

②朝の学習に重点を置く（生活を朝型に変える）

たぶん夏休みは猛暑でしょう。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 1 2 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 1 1 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。

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。

⑥ 1 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、**60~80 分**ぐらいが適当でしょうか。最低でも 60 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80分で一旦休憩を取りましょう。頑張つ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。

①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かれると思います。

【私立高校 体験入学・体験クラブのお知らせ】

事前の申込みが必要です

1. 佐久長聖高等学校 体験クラブのご案内

*女子サッカー部

- (1) 期日 8月3日(土) 軽井沢 風越公園
- (2) 日程 受付 14:00～
トレーニング開始 15:00
トレーニング終了 17:00
サッカー部に関するレクチャー 17:30
完全撤収 18:45

*女子バスケットボール部

- (1) 期日 8月18日(日) 佐久長聖高校 アリーナ
- (2) 日程 14:00～16:30

- (3) 申込み方法:各自でも学校からでも申し込めますが、興味のある人は詳しく教えてください。高橋まで。

2. 文化学園長野高等学校 体験入学について

- (1) 期日 第1回 9月7日(土)
第2回 10月12日(土)
- (2) 日程 受付 8:30～
全体説明会 8:50～10:00
授業体験① 10:10～10:50
授業体験② 11:00～11:40
校内見学ツアー 11:50～12:30
部活動体験 13:10～15:30

- (3) 申込み方法
学校から申込みをします。別紙配布の文化学園長野高校のプリントの申込書を切り取り、夏休み明け、8月27日までに高橋に直接出してください。

「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した。

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。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

体験入学の様子などを聞いていただき、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ことが多くなります。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。