



★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 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られます。**就寝前の PC やスマホはやめておきましょう。**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生活。**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 1 5 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。

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、**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 1 5 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。頑張っただけを繰り返していくと集中力を維持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を上げたり、長続きさせたりする上で大切な要素です。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おもいます。

松本国際高等学校 体験入学について

1. 日時 7月31日(土)

2. 日程

・受付	8:30～	9:00
・全体説明	9:00～	9:45
・体験授業	10:00～	10:50
・体験部活動	11:30又は	12:30

3. 申し込み方法

各自、Webからの申し込みとなります。ホームページから申し込みサイトにアクセスしてください

申込期間 7月12日(月)9:00から7月30日(金)12:00

上田西高等学校 第1回部活動体験会について

1. 日時 7月31日(土)

2. 日程

・受付	9:20～	
・各部活動体験会場集合	9:40	
・部活体験	10:00～	(2時間程度)

*終了時刻は部活によって異なります。

*男子バスケットボール部は11:30、卓球部は13:00に実施会場にて受付

3. 申し込み方法

各自、Webからの申し込みとなります。ホームページから申し込みサイトにアクセスしてください

締め切り 7月19日(月)

進路室前に掲示の「上田西高校 第1回部活動体験会・一覧表」を確認しましょう。

長野東高等学校 体験入学について

1. 日時 9月4日(土)

2. 日程

	午前・午後の2つのグループに分かれる(選べません)	
	午前	午後
・受付	8:50～	13:00～
・全体会	9:15～	13:25～
・体験授業	10:00～	14:10～
・アンケート記入	10:50～	15:00～
・校内・部活見学(希望者)	10:55～	15:05～

3. 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。

提出〆切は7月19日(月)