

平成 26 年 6 月 2 日

# 啓明中だより



啓明中学校通信

## 2ヶ月を振り返ってみよう

みなさんの入学や進級から2ヶ月が経ちました。

進級や入学の緊張感が薄れて「自分の地」が出てくる時期です。朝の遅刻が増えてきたり、授業中にふざけてみたり。今の生活状況が「今のあなたの実力」です。勉強も含めて自分の実力を高める取り組みをするのが中学校時代です。そこで、今月は、目標達成にむけた基本的な心得を紹介しましょう。

### (1)やることを具体的に書き出す

「勉強頑張るねん」・・・100万回繰り返してもできるようにはなりません。できるようになるためには、より具体的な取り組みを考える必要があります。

- ・どの教科を頑張るのか（得意科目を伸ばすのか、不得意科目を克服するのか）
- ・どの程度頑張るのか（100点を目指すのか、50点以上なのか・・・）
- ・いつ、どこで、どうやって頑張るのか・・・

### (2)時間を確保する

みんなが平等に持っている24時間をどのように効果的に過ごすかの計画を立てます。

睡眠（7時間）や食事（30分×2）、お風呂（30分）や学校生活（通学時間込み8時間）など、決まっている予定をまず入れます。ここままで残り7時間30分。これが自分で計画できる時間です。クラブや習い事の時間を差し引くともう少し少なくなりますが、けっこう時間はありますよね。今は、どんな使われ方なのでしょう。

### (3)計画を立てる

使える時間を確保したら、今度は具体的な活動計画を立てます。

(1)で書き出した「やること」を、確保した時間に埋め込んで行きます。曜日によってやることが変わっても問題ありません。

もしも時間が足りないと言うときは、決まっている予定の時間を削るか、やることを減らすか、どちらかの決断が必

### ～ええ感じ～

よく挨拶ができるということはすでにお知らせしていますが、付け加えて。

校内で多くの生徒が元気よくあいさつしてくれますが、多くの人は、「立ち止まって、姿勢を正して」あいさつしています。

この気持ちいいあいさつがみんなの習慣になれば、どこへ行っても恥ずかしくない「自分」に1歩近づけると思います。

要になります。

ここまで読んで、すでに「そなん、できへんわ～」と疲れている人もいますよね。そこで、少し心が軽くなる考え方を紹介しましょう。

### (1)三日ぼうず大歓迎

三日坊主といえば、やり始めたことが長続きしないダメな様子をいましめる言葉ですが、見方を変えると、「3日」やっているのです。一番いけないことは、計画は立てたけどやらないことです。これから考えれば三日坊主は立派なものです。1日休憩して明日から新たに三日坊主を始めましょう。

### (2)ちりを積もらせましょう

1つぶのチリは目には見えませんが、いくつものチリが集まると目に見えるようになります。勉強時間も同じです。勉強はまとめて何時間かしなければいけないと思っている人。5分が12回で1時間になります。そこらにころがっているスキマ時間を集めてみませんか。この方法は、「クラブをやっても時間がない」という人におすすめです。

### 【脳科学に学ぶ】

人間が「何かができるようになる」ということは、脳を通じて体中の神経系統が整備されるということです。このためには繰り返し神経を刺激すること（いわゆる反復というやつです）が必要です。これをしないと、何もできるようにはなりません。

勉強でも運動でも、やり始めはすごくムダが多く、うまくいかないことも多いので、努力の効果が実感しにくく、ここであきらめてしまうことがあります。しかし、やり始めがとっでもしんどくても永久に続くわけではありません。人間は環境に順応する力が強く、やっている内にどんどん神経系統が整備されて「速く・正確」に、できるようになります。

遅くとも3ヶ月あれば、自分の成長が実感できるようになれます。

だまされたと思って、三日坊主から始めてみませんか。

## 6月の主な予定

2日（月）～6日（金）	2年生トライやる・ウィーク
4日（水）	1年生校外学習
9日（月）	火の授業 3年学力調査
10日（火）	月の授業 生徒朝礼
11日（水）	木の授業
12日（木）	水の授業
16日（月）～19日（木）	教育相談（45分授業）
20日（金）	3年進路説明会
23日（月）～25日（水）	期末テスト
26日（木）	避難訓練