



# 常陽中学校だより No.2 H26.5.14

ゴールデン・ウィーク、家庭訪問も終わり、6時間授業が始まっています。この時期、何かゆううつだなあと感じる人はいませんか？特に、一年生はクラブ練習が本格的になり、体力的にキツイ頃でもあります。毎日の塾・習い事で忙しい人もいるでしょう。また、二・三年生でも新しいクラスになって知らず知らずの間に無理をして、気がついたらしんどくなっていたという人もいるかも知れません。中学生だけでなく大人でもそうなのです。こんな時こそ、生活リズムを大切に、すべきことを一つずつやっていって下さい。

## テストの受け方(4月21日の朝礼から)

15日(木)から今年最初の定期考査です。テストは限られた時間の中でどれだけ自分の実力を出し切ることができるかが問われますから、できる問題からやるべきで、苦手な問題は後回しにして下さい。

また、長文問題は設問をまず読んでから本文を読むことです。設問を読んでおくことで、長文のどこが問われているかを考えながら読む方がよく分かるし、時間のロスが少なくなります。数学などは問題が配られてもすぐに始めず、まず二～三分かけて問題全てに目を通します。そしてこの問題は何分使う、この問題は何分、そして自信のない問題は時間が余れば手をつけるなどと時間配分に気をつけます。できると思った問題なのに、解けないという場合は深追いせず、次の問題に移ります。そうすることで焦ることなく解くことができます。大事なことは、最後まであきらめずに何度も見直しをして、制限時間を有効に活用することです。

## 心を整える(5月12日の朝礼から)

一昨日、サッカーワールドカップの日本代表メンバーが発表されました。日本代表の主将として活躍が期待されている長谷部 誠選手は著書「心を整える」で安定した心を備えることの大事さを述べています。中学生にとっても参考になりますので紹介しておきます。

日々、心をメンテナンスすることにより、どんな試合でも一定以上のパフォーマンスを発揮することができます。そのためには、生活のリズムを整えることが重要です。日々の生活で心に有害なことをしないようにしています。夜になると友達からメールは来ませんか？携帯電話が鳴ることはないですか？また、遅い時刻に友人から呼び出しが掛かりませんか？その他にも、TVやゲームのやり過ぎで睡眠時間が不足し、集中力を失ったり、生活が乱れてしまいます。現在は楽しい道具がいくらでもあって、時間をつぶす手段に困ることがありません。24時間息つく暇がないくらいです。もし、そういう日々慣れてしまったら自分を見つめる時間がなく、心は荒んでいく一方です。だから普段から決めた時間に学習し、時間になれば寝るなど、当たり前のことを当たり前にしていくことが大事で、お互いに気をつけたいものです。

心を整えるもう一つのアドバイスがあります。それは身の回りの整理整頓に心掛けるということです。大人にとっても仕事の半分以上は整理整頓です。整理が悪いと、探していた資料が見つかり難く、イライラします。どこにしまったのだろうと探せばかりで時間が経つばかりです。普段から必要と思われる授業プリントやテスト問題などは紙のファイルに綴じておいたり、クリアファイルに入れたり、また、ラベルを付けてすぐに見つけられるように工夫しておくことが大事です。中学生であっても大人であっても同じことです。

是非、参考にしてください。