



目標・計画をはっきり 「実りある夏休みに」！



～ 気持ちのゆるみから起こる事故事件に気をつけて～

「中学 2 年生」の夏休みがやってきます。よく「夏休みは自分を大きく伸ばすチャンスの時」と言われます。なぜ、それほど夏休みが大切なのか？ それは、絶対的な「時間」があるからです。「時間」がたくさんあるということは、「可能性」がたくさんあるということです。自分を伸ばす、より良く変える可能性。

学級での担任の先生方の指導を通して、みなさんは夏休みの過ごし方の目標を立てたことと思います。それは、自分の将来の進路実現に向けてのものであると思います。特に 2 年生は夏休み明けに進路学習の継続として「高校調べ」も計画され、3 年生の進路決定に向けて学習面も、しっかりと力をつけていく必要があります。

その中で、自分をより良く伸ばしていくために一番大切なこと、それは「目標を持つこと」です。どんなことでもですが、「自分がこうありたい」「こうなりたい」という思いがないところには成長はありません。なかなか目標が見つからない人も、例えば「夏休み明けの期末テストで国語は〇〇点とりたい」とか「部活動では市大会、県大会出場を目指す」などの身近なものでいいのです。そうすると、「目標達成のためには自分は何をどれくらいやらないといけないか。」という「計画」がたちます。さらに「計画」が立つと「実践（実行）」も生まれます。「実践（実行）」があれば「反省」が生まれます。そして、「反省」があると次の「新たな目標」が出てきます。

つまり「目標 計画 実践 反省 新たな目標」このサイクルで人は成長していくのです。

さあ、この夏休み、あなた自身のために、有意義な時間の使い方をして、あなた自身の可能性を大きく広げるために、より具体的な目標を立てましょう。そして、その目標を達成するための計画を作り有意義な 40 日間にしてください。



登校日は

8 月 6 日 (火) です。8 : 00 までに登校です。

後期再開日は 8 月 29 日 (木) です。この日は夏休み明けテストもあります。3 時間授業です。

保護者の皆様へ

子どもたちには、昨日の学年集会で話しましたが、中学2年生の夏休みは「気持ちのゆるみ」から、事故や事件に合う確率が高くなるそうです。特に男子は「恐喝や暴力」、女子においては「性災害」に巻き込まれる件数が高くなるといわれています。いずれも、夏休みの開放感から起こる事件です。特に外出時の「派手な服装や身なり」は格好のターゲットになります。また、この時期は不審者が出ます。以前に高校生（女子）が、車で不審者につけられた事例もあり、特にご家庭の方でも、十分に注意をうながしていただければと思います。

夏休み明けに全員が笑顔で登校してくれることを願っています。

夢が実現する勉強法？！（その1）

この内容は明日からすぐに実践できる勉強法とされています。あなたも明日からの夏休みに試してみますか？（夏休み明け、学校が始まって実践する内容もありますよ。）

「休憩10分」は、記憶を定着させる秘訣

コンピュータで文章を打ち込んでも、「保存ボタン」を押さないとデータはなくなり、もう一度初めから作業をしなければならぬ。同様に人間の脳も「保存作業」を必要とする。保存するには、休憩時間は最低10分を必要とする。……休憩を取らない集中学習よりも、休憩を取って繰り返し学習する分散学習の方が、学習の効果（記憶）は長く続く。

睡眠の驚くべき効果

睡眠は、「記憶を定着」させるとともに、「記憶を整理」している時間でもある。

睡眠時間は、学力に大きく影響してくる。7時間（夜11時から翌朝6時）取り、翌朝に昨夜勉強したことを復習すると、「長期記憶」に変わる。

効果てき面、「30 + 2分の勉強法」

部活動の早朝練習と同じように、朝早く起きて行う「朝学習」で前夜の学習の復習をすると「短期記憶」がリコール（思い出す）されて「長期記憶」に変えることができる。

定期テストの時にも朝1時間程度の学習を行ってからテストに臨むと、成績は上がる。（大手塾の中には、朝1時間の早朝学習を行って登校させ試験に臨ませている。）

授業で習ったことを3度復習すると、誰でも理解が深まり、「長期記憶」に変えることができる。……脳の「海馬」ではなく、「側頭葉」に記憶される。

1度目の復習（30分 = 1教科5分 × 6教科）……今日習ったことを、ノートを開いて授業を思い出しながら、しっかりと読んでいく。（数学などは、例題や類題の回答を目で追って確認する。）

2度目の復習（2分）……授業の始まる前に、前時のノートを開いて2分程度、読む。

3度目の復習（2.5時間 = 1教科30分 × 5教科）……週末に、1週間学んだ範囲を参考書や問題集で復習する。（参考書は、蛍光ペンでポイントをマークしたり、声を出して読んだり、重要な語句は声に出しながらノートに書く。……3年間、同じ参考書や問題集で学習すると効果は大。）

予習をして、授業が復習になるようになると良い。

翌日に行われる授業の教科書の本読みをする。……自分なりの予習スタイルをつくる。

意味の分からない言葉や語句を調べておく（英語は本文を訳してみる）。特に国語・英語は、音読してみる。数学は、例題だけでも見ておく。