

<春休みの生活について>

1・2年生の皆さん明日いよいよ修了式です。この1年間を振り返ってみて自己の成長を実感できていますか？これから迎える13日間の春休みを充実したものにできるかどうか、新年度のスタートの鍵を握っています。修了式の時に様々なお話があるかと思いますが、春休み中の生活で気をつけ実践してほしいことを挙げてみます。

1. 生活のリズムを整え、体調を崩さない

→休みだからといって生活習慣が乱れた状態では、何もできませんし、何も身につけません。正しい生活ルーティンあつての学習であり、部活動です。早起き、3度の食事、約束時間を守っての遊び・外出・ゲーム・SNS使用、家の手伝いなど毎日の行動時間をしっかりと決めて生活しましょう。

2. 勉強の合間に適度な運動をし、上手に気分転換を図る

→「勉強をがんばろう！」と思って取りかかっても、1回における人間の集中力には限界があります。疲れた時には軽いストレッチなどの運動をして脳内リフレッシュを図りましょう(1時間に1回が目安)。また、気候も良くなる時期ですので、軽く散歩するなどもいいでしょう。道端に生えている土筆に気づくなど、季節を感じる新たな発見に出会え、その体験が新たなひらめき(発想力の向上)につながります。

3. 記録を残す、そして振り返る(生活記録表の活用)

→がむしゃらに勉強をしても、「あっ、この内容、1週間前にやったんだっ！」では復習の手が回りません。毎日の生活記録表の片隅に「今日復習に取り組んだ教科と範囲」をメモ書きとして残してみましょう。後で振り返った時に「この教科の勉強時間が少ない」「ここの範囲は手をつけられていない」といったことが分かってきます。あやふやな「記憶」に頼るよりも確実性があります。

4. ここまでの学習内容の復習をがっちりやる

→新年度の学習は、全て1、2年時の学習がベース(土台)となります。ベース(土台)があやふやでは新たな学習範囲に入っても理解が進みません。春休み中に出される各教科の課題の多くは、今年度の学習範囲の復習関係かと思えます。課題を確実にやることを通して今年度の復習をがっちりやってください。入試の範囲は3年間の学習範囲全てです。「受験までまだ時間がある」と思っている3年分の復習をじっくり行う時間は意外とありません。「出来ることは出来る時に」「後回しにせず」「1日の勉強分量をなるべく均等に」行ってください。

上記4つのことから見えてくることは、「日常生活が整っていない人は、勉強でも部活動でも力を発揮できない、力を伸ばせない」ということです。本紙47号の3.でも触れましたが、日頃の生活での取り組みが受験や入試に発揮されます。普段やっていないことは本番ではいきなり出来ません。受験当日に持てる力を最大限に発揮したいのであれば、普段の生活から、

何事にも「本気」で「真剣」に「集中」して「全力」で取り組んでください。

勉強・部活動ばかりでなく、学級内での係活動や望ましい人間関係作り(特に新2年生は)など生活全般にわたってです。受験とは勉強を中心とした中学校3年間の生活で培った「総合力を問われる場」であることを忘れずに、この春休みの生活を充実させてください。保護者の皆様、ご家庭においてお子様への励ましの声かけを、お願い致します。ご愛読、ありがとうございました!

