

## 3年生の大事なテストが始まる。まず期末テスト！



市中体連の陸上競技大会も終わり、いよいよ各競技種目で**中体連の市大会が開催**されます。この大会に向けて、練習にも熱が入り、勝利に向けてさらなるレベルアップを目指す生徒の皆さんも多いと思います。

しかし、進学と受験を考えたとき、3年生のテストは今まで以上に大切です。練習に熱心に取り組むことも素晴らしいことですが、**メリハリのある生活**を心がけ、学習にも同様に真剣に取り組んでほしいものです。

ここでの「**自分に厳しい**」取り組みが、受験だけでなく、やがて社会に出たときに、たとえ困難に遭遇しても、**自分を支える大きな自信**につながります。

とにかく、この1年間は**覚悟を決めて**頑張りましょう。

長い人生の中には**頑張るべき時期**があります。

### ①自分に合った勉強法を見つけること！

- 続けやすく結果につながりやすい勉強法を。
- 勉強法は一人一人異なる。
- とりあえずワークや問題集をていねいにやる。

### ②毎日続けて、習慣化すること！

- 習慣化する勉強量を決める！（例）1日2ページ
- いつ行うか決める！（例）毎日必ず夜8時から  
※習慣化すると後から時間を増やすことは難しくない。
- 勉強を全くしない日をつくらない！

### ③「今はがまんする」自制心が大切！

（例）勉強が終わったら  
あの番組を録画で見よう。

### ④勉強する環境を整えること！

- 勉強だけをする場所を決める。
- 勉強に関係ないものは視界に入らないようにする。
- スマホは勉強する空間に置かない。

