

# NOBIRU



## 1.5月になりました

新しいクラスで、新たな気持ちで3年生という学年を迎えた4月。皆さんの4月は、どのような1ヶ月だったでしょうか。3年生になって「がんばろう!」と思っていた人は、その気持ちが持続しているでしょうか。また、その気持ちにあわせて、行動をできているでしょうか。「がんばろう!」という気持ちや言葉だけではなく、それを具体的な行動に移していくことが必要です。

中学3年生は、義務教育の最終年度です。中学校卒業後の進路は今のところ未定であり、自らの手でつかみ取る必要があります。入試が近づけば近づくほど、そのプレッシャーは大きくなります。「努力しているのに思ったように点数が取れない」「このままで自分は合格できるのか?」など多くの不安を抱えて、悩んだり、イライラしたりする中学3年生を、先生たちはこれまで何人も見てきました。周りに対してイライラをぶつけてきつく当たってしまう人や、返却されたテストを見て泣いてしまう人、何もやる気が起きず無気力になってしまう人、などなど、その表現の仕方は色々です。しかし、そうした不安やイライラを乗り越えるのに重要だったことは、多くの場合、行動に移すことでした。不安な気持ちや苛立ちを打ち消すほどに、勉強を積み重ねること。積み重ねたワークが、ノートが、プリントが、不安を少し和らげてくれます。次に、中学生にとって効果的な学習方法の例をいくつか挙げておきます。参考にしてください。

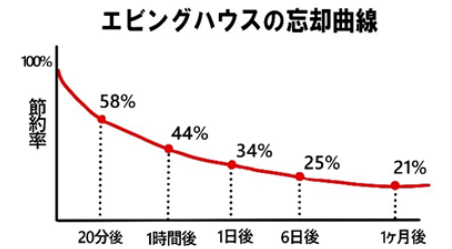
### 《効果的な学習方法の例》

- ①毎日、同じ時間帯に勉強する習慣をつくる。
- ②テレビやスマホから離れた静かな場所で勉強する。
- ③時間の長さよりも、何をどこまでするのかを決めるのが良い。
- ④短時間集中で、25~30分の勉強と5分の休憩を交互にするのが良い。
- ⑤問題演習と間違い直し。間違えた問題は解き方を見て、自分の力で解けるまでする。
- ⑥定期的な復習(24時間以内、1週間以内、1ヶ月以内など)を行う。
- ⑦勉強時間やページ数の目標を達成したら、小さなごほうびを用意する。
- ⑧目標(行きたい高校、など)を具体的に決める。



上に挙げたもの以外にも、五感を使って行うもの(声に出す、字で書く、など)が良かったり、アプリなどでゲーム形式で勉強するものが良かったり、他にも色々な方法があるので、教科に合わせて自分に合った方法を早く見つけてほしいと思います。

⑥の定期的な復習について、右のグラフを紹介しておきます。このグラフは、ドイツの心理学者ヘルマン・エビングハウスが提唱した「忘却曲線」と呼ばれるものです。これは、一度覚えた内容をどのくらいの早さで忘れ、再び覚え直すときにどれだけの時間を節約できるか(節約率)を示したも



のです。また、覚えてから24時間以内に短時間で良いので復習し、1週間以内、1ヶ月以内に再び復習を入れることで、覚え直すまでの時間を大幅に減らすことができ、覚えていられる期間も長くしていけると言われています。

ちなみに、NGな勉強方法もいくつか挙げておきます。気をつけましょう。

### 《NGな勉強方法》

- ①睡眠時間を削る。
- ②テスト前だけの一夜漬け。
- ③ノートや答えを写すだけで、自分で解かない or 自分の言葉で説明しない。
- ④長時間だらだら勉強して、内容が頭に残らない。

## 2. チラシ・ポスターについて

さまざまな高校などからチラシやポスターが届き始めています。先週あたりから毎日のように配布・掲示されていると思います。自分の進路決定の参考にしてください。前回の進路通信でも書きましたが、不要なチラシは学職前に回収箱を設置しているので、そこに戻してください。来週にはポスターも設置します。大切にしてください。また、以下に、体験入学などの注意事項を書いておきますので、参加するときには以下のことを気をつけましょう。

### 体験入学・オープンスクール・見学会 参加についての注意事項

- ①五中の校則、社会のルールを守って参加しよう。
- ②遊び半分での参加はしない。(友達の付き添いはダメ)
- ③必ず保護者と相談し、期日を守って申し込みをしてください。
- ④申し込んだ限りは簡単に欠席できません。責任をもって参加してください。
- ⑤服装は五中の制服で参加します。カバンも五中指定のカバンを使います。

(クラブ体験などで、高校側から指定がある場合はそれに従ってください。)

### ※申し込みについての注意

- ・QRコードやホームページからの申し込みは、記入ミスに気を付ける。
- ・FAXでの申し込みは、家にFAXがない場合は、コンビニ等を利用する。
- ・申込用紙の場合、記入漏れに気を付けて、丁寧な字で記入する。
- ・中学校名は、「松原市立松原第五中学校」と正式名で記入する。