

NOBIRU

五中ホームページ



・大阪府立夕陽丘高等学校

日程内容:	8月 5日(木)音楽科説明会・施設見学	申込締め切り	7月30日
	9月18日(土)音楽科基礎講座(視唱と聴音)	"	9月 4日
	11月 6日(土)普通科説明会・授業・施設見学	"	10月30日
	12月18日(土)普通科説明会・施設見学	"	12月11日

対象: 中学3年生・保護者

申し込み: 各自高校ホームページから申し込む

詳しくは実施日1か月前にホームページに掲載



・奈良工業高等専門学校

日程: 8月20日(金)・8月23日(月)・8月24日(火)

内容: 体験入学 1学科体験 午前 中学1年~3年
2学科体験 午後 中学3年生

申し込み: 高校ホームページから各自で申し込む



・大阪市立桜宮高等学校

日時: 8月24日(火) 受付13:00 13:30~16:30

内容: 部活動体験・見学・説明会・施設見学・個別相談

対象: 中学3年生・保護者(生徒1名につき原則1名)

申し込み: 8月19日までに各自高校ホームページから申し込む



「24時間 3分割勉強法」

夏休みを無駄に過ごさないために
「よっし! 今年の夏休みは勉強するぞっ!!」

起死回生・汚名返上・名誉挽回 等々を期待してそんな一大決心したことはありませんか。定期テスト前の土曜日、日曜日、そして夏休みや冬休み・・・

チャンスは何度となく訪れたはず。しかし、長期間の勉強時間をうまく確保できる中学生は驚くほど少ないのが現実です。せいぜいテスト前の晩に2~3時間頑張っ、朝はついつい朝寝坊・・・

朝食を取ったか取らないか、いつの間にやらお昼を過ぎて気が付けば夕方。なんだか憂鬱(ゆううつ)な気分になり「あ~明日からまた学校か・・・」とため息を付く。そんな気分での勉強がはかどるワケがありません。

「しまった!宿題が残っていた!」あわてて机に向かい時刻は真夜中12時を過ぎてしまった。こんな調子だから月曜日の学校の授業はさらに重たいモノになったりします。

「はあ~、早く土曜日にならないかなあ~」まあ、そんなところで1週間が過ぎてしまいま

す。夏休みや冬休みならばなおさらのこと。毎日ダラダラしていると新学期のスタートが非常に重たくなりますよね。休みの日にあれだけ沢山あった時間、どこへ消えてしまうのでしょうか?

どうしてより多くの時間を勉強に費やすことができないのでしょうか?受験生なら、「深刻」な問題。そこで無駄な時間を撲滅する「考え方」を紹介しましょう。「読む価値」はあると思います。



勉強時間の設定法に「8×3勉強法」とか「24時間3分割勉強法」と呼ばれるものがあります。これは主に大学受験生のために考えられた勉強法で休日の勉強時間を「最低8時間はキープしよう」という目的で生まれたモノらしい・・・。

そこで「休みの日に8時間勉強することは可能だと思うか?」。土曜日、日曜日、そして夏休みの毎日。「そんなに出来るワケがない」ま、だいたいそんなところではありませんか。

では「24時間3分割勉強法」を紹介します。1日は24時間。その24時間を3等分すると、24÷3を計算をしましょう。すると、答は「8」。「8時間」と「8時間」と「8時間」で合計「24時間」。

さて、最初の「8時間」は「睡眠時間」です。睡眠時間は人によって様々ですが、多めに見積もっても8時間睡眠すれば充分でしょう。



次の「8時間」が「勉強する時間」です。8時間も勉強すれば成績はグングン伸びて当たり前。しかし「そんなに勉強したらせっかくの休みの日にな~んにもできない」とか「それじゃ~ ゼンゼン遊べない~」という声も聞こえてきそうです。が、受験生とすることを忘れてはいけません。



そこで最後の「8時間」。これは「勉強しなくてもよい時間」です。「ご飯はどこで食べるんですか!」そんな質問には「最後の8時間です」と答えます。「お風呂は?」最後の8時間・・・すなわち「勉強しなくてもよい時間」でお風呂に入る。「トイレは?」もちろん「勉強しなくてもよい時間」安心してください。

「部活の休日練習は?」それも「勉強しなくてもよい時間」起きている状態で「勉強する」活動以外の全ての活動は「勉強しなくてもよい時間」で処理するのです。



朝起きて食事をする。歯をみがいて顔を洗う。新聞を読む。犬の散歩に行く。トイレに行く。着替える。部活の練習に行く。お昼を食べる。友達と遊ぶ。昼寝をする。ゲームをする。テレビを見る。お風呂に入る。手伝いをする。お菓子を食べる。夕食を食べる。ネットをみる。メールする。・・・それらの全てを「勉強しなくてもよい8時間」の中でやってしまうのです。

ちょっと計算してみましょう。どうしても生活に必要な時間「生活必需時間」は朝食30分、昼食30分、夕食60分、お風呂30分、着替えや歯みがき30分、トイレの1日合計30分等々で(どれもこれも多めに見積もって)合計4時間。

それでもまだ「勉強しなくてもよい時間」は4時間余っています。それだけゴージャスな休日を過ごしてそれでも勉強時間は8時間確保できるハズなのです。

まあ起死回生・汚名返上・名誉挽回を狙う受験生なら8時間程度は勉強したいですね。