

今日で9月も終了です。

9月30日（月）

今日で9月も終わります……。と同時に本年度も半分が終わることになります。青垣中学校の中間テストが10月3日（木）・4日（金）来週に迫ってきました。1学期末テストや2学期始めの課題テストの反省を生かした生活は行えているでしょうか。これまでのテストで、何がダメだったのかわからないまま次のテストに臨んでも、また同じような結果になる可能性が高いです。前回のテスト対策をよく思い出して、どこが悪かったのかを振り返ってみてください。まずは、テスト前に机に向かう時間が少なかったり、机に向かつてはいても集中していなかったり、勉強を習慣づけられなかったパターンです。単に「前は勉強できなかったから今回はがんばろう！」では、きっと同じことを繰り返してしまいます。なんで勉強できなかったのか、原因を具体的に、対策を立てましょう。例えば、勉強をするはずだったのに遊びに行ってしまった人もいます。「最低でも〇時から〇時まで勉強する」とできそうな目標を決めてみるのがよいと思います。テスト期間が終わったら何をしたいかをリストにして、それを楽しみに頑張るといったのもいい方法です。次に、机に向かつてはみたけれどはかどらなかったという人は、周りに気が散るものが置いてありませんか？マンガやゲーム、スマホなどは手の届かないところに「封印」しましょう。家の人から勉強の様子が見えるリビングや、周りがみんな勉強している図書館などで勉強する方法もあります。また、部活動などで疲れて勉強できなかった人は、一度仮眠してから取り組むなど、生活リズムを変えてみましょう。5月に「作業興奮」について記載しました。中間テスト前にこのことについておさらいをしておきましょう。まずは15分だけ頑張ってみましょう。脳科学の研究によると、15分間特定の作業を続けることで、脳内の側坐核というモチベーションを司る部分が興奮を始めることが分かっています。「やる気」とはドーパミンというやる気ホルモンが、脳の側坐核という部分から出ている状態を言います。このことを「作業興奮」と言います。最初の15分でやる分だけを決め、15分だけその作業に集中してみるのです。15分でも集中することができれば、あとは作業興奮によって集中力が高まっていくので、自然と次の30分、次の1時間に集中して取り組めるようになります。なかなか学習に取り掛かれない人は、まず15分頑張ってみましょう。



1年生音楽



2年生社会

