

# 今日で9月も終了です。

9月30日(火)

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2学期の中間テストが10月2日(木)・3日(金)今週末に迫ってきました。1学期末テストや2学期始めの実力・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、机に向かってはいても集中していなかったりと、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、勉強をするはずな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は勉強する」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い方法です。次に、机に向ってはみたけれどはかどらなかつたという人は、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年生英語



2年生学年集会



3年生社会

