

西中の風

継続と徹底

伊丹市立西中学校長

大西 規之

いよいよ夏休みです

いよいよ明日7月20日(土)から39日間の夏休みが始まります。1、2年生は部活動を頑張ろうと、また、3年生は部活動を引退して勉強に真剣に取り組めようと思っている人が多いのではないのでしょうか。

さて、私は全校生徒の通知表の所見を読みました。昨年と同様、課題としては「提出物や宿題を期限までにしまししょう」「1学期の復習を夏休みに計画的にして学習の遅れを取り戻そう」などが多く見受けられました。また、頑張っていることとして「自分の清掃分担が終わったら、他の人の手伝いをしています」「当番でないのに終礼時に配布物を配ってくれています」「委員としてクラスの人に呼びかけてくれています」などが書かれていました。本当に私の知らないところで生徒のみなさんはよく頑張っているのだなと思いました。2学期は課題を克服し、いいところは継続・発展させていってください。

夏休みの過ごし方

3年生にとってはたいへん重要な夏休みが始まります。「3年生の夏休みは勉強しなければならない」「3年生の夏休みは大切である」等、よく聞きますが、さて、3年生のみなさんは、その自覚があるのでしょうか。

そこで、「勉強に集中する方法」を調べてみました。自分にあう方法があるかどうか、一度試してみてください。これは、1、2年生にも活用できると思います。10項目あるので10号、11号の2号にわけて掲載します。

【勉強に集中できない！】

あなたの集中力をかき乱す10の原因と対処法

(ベネッセ教育情報サイト 2015/08/26より)

1 「一緒にやろう」は「一緒にやめよう」

友達と「一緒に勉強しよう!」といって、図書館やファミレスなどで勉強をすることもあるかと思いますが、1~2時間がおしゃべりで経過していたということもあります。片方が集中が切れ始めたタイミングで話しかけてきたり、あるいは片方が休憩を始めたからそれに引きずられてしまったりと、なかなか自分のペースで集中することができません。そして最後には「もう帰らない?」と相手のペースにかかわらず終了が告げられることも。勉強を教え合うといった目的があればいいですが、そうでない場

合はできるだけ一人で勉強するようにした方が、集中力は持続しやすいと思われます。

2 周りの声が気になる!

自宅以外の場所で勉強するときに気を付けなければいけないのは、周りの騒音。そんなときはイヤホンや耳栓をするなどして、なるべく周りの音が入ってこないような環境づくりをしましょう。

3 視界の隅に目に入ったマンガに誘われて…。

自宅で勉強しようと思った時、自分の部屋にある魅力あるものたちの誘いがあります。そしてちょっとした休憩のつもりで数時間マンガやゲームなどに費やしてしまったりします。そんなときにおすすめなのは、自宅でも自分の部屋以外で勉強をすることです。たとえばリビングやダイニングテーブルなど、勉強できる環境は自分の部屋以外にもあるため、その方が誘惑の少ない場所で勉強することができます。

4 勉強中にLINEが来たから…。

勉強に集中し始めていても、すぐにその集中を乱すのが携帯電話の着信です。そんな時に便利なのが「機内モード」です。この機内モードは、電波の受信のみを止めることができるため、電話やLINEなどの着信が来なくなります。それでいて端末の電源そのものは入っているため、音楽を聴いたり、ストップウォッチを使ったりといった勉強に必要な機能を使うことはできるのです。

5 少し小腹がすいたので…。

まず避けたいのは「何かを食べながら勉強すること」。食事をしながら勉強しても、実は集中力が散漫になっていて、なかなか頭に入ってきません。もし我慢できないくらいおなかがすいたのなら、一度勉強を中断して、おなかを満たしてから勉強を始めようにしましょう。その際には、決して満腹にはしないように注意しましょう。満腹になると、今度は眠気に襲われやすくなり、集中力を妨げる別の要因が生まれてしまうのです。

日々ホームページを
更新中!!



