



Lucky days ラッキーデイズ 9月号

「好奇心を持って周りを見渡せば普通の日など 1 日もない。毎日が幸運に満ちた特別な日になるのだ」という思いを込めて

【実りの秋】

夏が終わり、秋を迎えようとしています。日没も日に日に早くなり、最近では、朝夕は涼しささえ感じられます。

さて、ほとんどの3年生は部活動を引退し、いよいよ自分の進路目標に向けて邁進する時となりました。高校一日体験で学んだことや、肌で感じた雰囲気などをもとに、自分に合った学校や学科を選択し、目標実現に向けて努力できるとよいですね。



【勝ち続ける人の習慣力】

夏休みにいろいろな本を読みました。その中にスポーツ選手の言葉、コーチの言葉をまとめたものがあり、とても興味深く読みました。その一部を紹介しますので、自分の学校生活、さらには、受験勉強への取り組みに役立ててください。

『「習慣」は、心と身体につよい影響を持ち、勝ち組と負け組を作り出す。』

『優れた点とは技術について言うのではない。態度について言うのだ。』勝者の人間と、敗者の人間は態度が違う。態度とは、習慣であり、その人にとってはそうするのがあたりまえのことなのだ。』

『あなたは自分の意志の力をどこまで信じているだろうか。体を動かすのは、心だ。心が動かなければ、体は動かさないし、行動や結果だってついてこないのだ。成功する人とそうでない人の違い。それは力不足でもなければ、知識不足でもない。意志の不足なのだ。』

【学習で大切なものは】

学習で一番大切なものは、持続力です。「そのうち何とかなるだろう」と思いがちですが、現実はなかなか厳しく、「何ともならない」ことが学習に関しては多いようです。もちろん、「何とかなった」場合もあるでしょう。その違いがどこから来るかと言えば、それは、学習に対する「持続力」の差です。一時的に理解できて、「持続力」がなければ、知識は定着しません。「何とかなるだろう」が「何とかなった」一番の原因は、やはり地道な学習の努力を続けたということです。成績が伸びる条件は、「備わった能力ではなく、育てられた能力」です。理解力・記憶力にプラスして、持続力を身につけたいものです。

1 まず、「机につく」習慣を。

じっくりと「机につく」習慣をつけましょう。これが、家庭学習の基本です。3年生は最低でも、平日4時間、休日6時間の週平均5時間以上の家庭学習時間を確保しましょう。(目標は平日5時間、休日8時間)

2 ノートの字は丁寧に。

学習効果を高めるためには、日頃から丁寧な学習が必要です。雑な仕方では学習していると、思わぬ間違いをしたり、わかっているつもりがわからなくなっていたりしています。丁寧な学習の第一歩は、ノートの字です。面倒だと思わずに、丁寧に字を書くことから始めよう。

3 学習の壁を乗り越えよう。

「少し勉強したら、少し成績が上がった。たくさん勉強したら、一気に成績が上がった。」これは、誰もが願うことです。でも、実際には、そう簡単にはいきません。「努力した量と成績の上昇は、必ずしも一致しない。」ということです。「努力しているのに、成績が上がらない。」その状態こそが、まさに学習の壁にぶつかっているのです。そこを我慢して乗り越えた時から、効果が徐々に出てきます。学習の壁があることを認識し、努力を続けましょう。

4 予習より復習を。

学習において事前に予習することは、大事なことです。しかし、中学生段階においては、復習することの方がより大切です。その日学校で習ったことをきちんと整理し、わかること、わからないことをはっきりさせましょう。「聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥」、この言葉の意味を考えて、わからないことをそのまま放っておかずに、早めに解決しましょう。



【記憶術】

1 記憶のメカニズム

記憶は脳の大脳皮質にある側頭連合野に蓄えられます。この部分は視覚や聴覚といった五感や、自分の行動する動機や心的態度などさまざまな機能を統合するところです。この連合野に記憶を定着させるためには、いろんな機能から働きかけることが有効です。たとえば、覚えるものがあるときは、まず声を出して読む。次にそれを見ないで思い出しながら書く。そして答えあわせをする。この行為を何度も繰り返すことで記憶は定着するものです。

2 朝は記憶のゴールデンタイム

脳は日中に受けたさまざまな刺激を、夜の睡眠時に整理しようとしています。睡眠を取ることで記憶は定着されるのです。そして朝には再びクリアな状態に戻されている。したがって、朝こそが脳の働きが一番良い状態になる。いわば脳のゴールデンタイムです。もしも睡眠を取らなければ、脳の中は未整理の情報があふれかえってしまう。そんな状態では記憶は定着しません。脳科学的に考えれば、一夜漬けの勉強は効果的ではないのです。

3 分からないことはすぐに調べる

分からないことや知らないことが出てきたとき、つい後で調べれば良いと思ってしまいがちです。しかしこれは得策ではありません。「これは何だろう」と疑問を抱いたときこそ、脳がその答えを欲している瞬間なのです。つまりは脳の反応の鮮度が最も高いとき。そのときすぐに調べて、脳に答えを与えてやること。そうすることで記憶力は格段にアップします。興味を抱いたその瞬間こそが、最も脳が活発に働いているときなのです。



【大きな声】

声は、小さいよりも、大きいほうがいい。大きな声で話すと、快活で、積極的なアピールができるからです。**声の大きさは、その人の「積極性を暗示」します。**どんなに内気で臆病な人でも、大きな声で話すようにすると、周囲の人は、あなたがまさか内気だとは思いません。なぜなら、大きな声で話す人に内気な人などいないことを、私たちは経験的に知っているからです。ボソボソ、モソモソと話す人は、自信がないように見えます。本当は当人に自信があっても、他人には自信がなさそうに見えるのです。人と話すときには、基本的に「ちょっと大きめの声」が理想だと言えます。

【あいさつ】

人に会ったら、相手の目を見てにこやかに挨拶しよう。笑顔にメリハリをつけ、ハキハキとした快活な声を出すだけで人は「**明るいな**」「**好感が持てそう**だ」と思います。こんな単純な動作にも「**私は信頼に足る人物です**」という**メッセージを含めることができます。**これで、相手も何となく心が落ち着いてきます。相手の心を開かせるフックができるのです。「笑顔と爽やかな挨拶で、心のバリアードをとく」ことが、コミュニケーションのスタートです。

【お知らせ】

○卒業準備金集金日

卒業準備金とは、卒業に際しての必要な費用を積み立てておくためのものです。1回目は10月3日(月)、2回目は11月1日(火)、共に晃陽中学校 2F 進路相談室 7:45~8:15 で集金いたします。予備の集金日は設けておりませんので、2回目までの集金日に完納していただけるよう、ご準備をよろしくお願い致します。

○高等学校入試要項説明会（私立高校入試要項説明会・県立高校受検に関する説明）

私立高校入試要項説明会と県立高校受検に関する説明を行います。今年度の入試に関する最新の情報提供となりますので、ぜひご参加ください。

【9月・10月の行事予定】

※第1回進路相談は11/4(金)~11/14(月)までを予定しています

9/9(金) 1学期末テスト	10/3(月) 卒業準備金集金日(1回目)
9/20(火)~28(水) 身体計測	10/4(火) 高等学校入試要項説明会(私立高校入試要項説明会・県立高校受検に関する説明)
9/22(木) 立会演説会	10/7(金) 1学期終業式
9/24(土) うつのみやジュニア芸術祭学校音楽祭	10/13(木) 2学期始業式
9/28(水) いじめ0集会	10/14(金) 第4回実力テスト
	10/21(金) 生徒個人写真撮影(卒業アルバム用・受検用)
	10/25(火) 県学校音楽祭中央祭
	10/28(金) 文化祭準備
	10/29(土) 文化祭
	10/31(月) 文化祭代休

