



学習だより

第14号
令和6年12月12日発行
宇都宮市立陽北中学校
学習指導部

「学習だより」は、本校のホームページからご覧になれます。
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



冬休みの学習について

冬季休業日は12月26日（木）から令和7年1月7日（火）までの13日間です。今年の自分の学習について振り返るとともに、年が明けたら「新年の抱負」を掲げて、新たな目標に向かって努力し、自分の成長を実感できるような、素晴らしい一年にしていきたいと思います。

★勉強をするのは、人生を楽しく、豊かにするため★

これは『学びのカタチ 優くん式「成績アップ」5つの秘密』（佐藤 優：著／NHK出版）の中の言葉です。著者は、どんな勉強にも応用できるし、受験をしたり大人になって仕事をしたりするときにも役に立つ「学びのカタチ」として、次の5つを挙げています。

- ① ワザありの時間管理術
→スケジュールノートを作り、1日のうちに勉強する時間を確保すること。
- ② 90分間、机におかって集中するコツ
→はじめに勉強することを決めておくこと。
- ③ 苦手なところ・弱いところを自覚する方法
→理解できるところから積み上げること。
- ④ スイスイ暗記するための奥の手
→丸暗記ではなく、意味を理解すること。まずは、教科書の音読。
- ⑤ インプットとアウトプットの方法
→知識を吸収することがインプットで、基本は「読む」と「聞く」。
学んだことを書いたり話したりすることがアウトプット。2つのバランスが大事。



◇1・2年生の皆さんへ◇

☆☆1月8日（水）に実力テストがあります！☆☆

この冬休みは、苦手教科の克服に重点を置いて学習計画を立てましょう。分からないことがあったときに、分かるところまで戻って学習し直すことで、解決できることがあります。さらに、読書や作品制作、百人一首など、冬休みだからこそできる学習にも取り組んでみましょう。AIドリルにもチャレンジしましょう。また、進んで家の手伝いをするなど、家族の一員としての役割を果たしてください。

◇3年生の皆さんへ◇

3年生にとって、冬休みは正念場です。年明け早々、私立高校の入試が始まります。気持ちが落ち着かないこともあるかもしれませんが、「今まで頑張ってきたことを十分発揮するぞ!」という強い気持ちで、しっかり準備してください。そのためには、冬休みに入っても気を抜かず、次の2点を実行してください。

- ① 規則正しい生活習慣を保つこと。夜型だった人は、朝型に変えて、1時間目のテストからしっかり頭が働くようにしておきましょう。
- ② 風邪をひかないように注意すること。また、新型コロナ感染防止対策も徹底し、万全の体調で当日の入試に臨めるように、健康管理に努めましょう。

『マイナス思考』って悪くない～入試が目前に迫った君たちへ

よく「プラス思考」とか「マイナス思考」という言葉を聞いたことはないだろうか。自分は残念ながら、プラス思考にはどうしてもなれない。無理！ 「大丈夫だ」と自分に言い聞かせても、最悪の場面が頭をよぎる。プラス思考なんて無理！

みなさんは「ゴルゴ13」という劇画を知っているだろうか。世界最強の殺し屋の物語である。そんな恐ろしい人間に、ある少年が会ってしまう。少年は仲間にいいカッコがしたくて、こともろくにゴルゴに銃口を向けてしまう。少年がビビっているのを見抜いたゴルゴは表情一つ変えずに少年を諭す。

少年はその後、ゴルゴを追いかけていく。物陰に人（少年）がいることを察知した瞬間、ゴルゴは道を転がって反撃の体勢を取ろうとする。

さっきはピストルを突きつけられても無反応だったのに。

少年は聞く。

「拳銃の前で顔色ひとつ変えなかったあなたが… ぼくがあとを追った足音でどうして飛び上がったんです？」

ゴルゴはこう答えた。



「ゴルゴ13」 by 2-I K.W

「おれが、うさぎ（ラビット）のように臆病だからだ…」

「だが、臆病のせいでこうして生きている… 虎（タイガー）のような男は、その勇猛さのおかげで、早死することになりかねない… 強すぎるのは、弱すぎるのと同様に自分の命を縮めるものだ…」

（さいとうたかお『ゴルゴ13』「スーパースター」）

そうなんだよなー、いいこというじゃん、ゴルゴ。しかし、これはゴルゴに限った話ではない。人間が太古の昔から生き延びてこられたのは、この危険察知能力、つまり不安を感じる力のおかげだ（たぶん）。

すみません。前置きが長くなってしまいました…。

スポーツ選手へのメンタルトレーニングをしている人の話で印象に残ったことがある。マイナス思考、大いに結構というのだ。というより『マイナス思考になれ！』というのだ。

大切な試合に向けて、「あの練習もやっておかなければ負けてしまう…」 「あの技術がまだ身についていない。本番でミスるかも…」 「まだ課題が克服しきれていない。このままじゃ…」などと、自分に欠けているところが頭に浮かんで焦ってしまう。でも、それがいいのだという。マイナス思考になって、自分の課題に向けて出来る限りのことをやっていくことが大切なのだ。

ただ、このメンタルトレーナーの話には続きがある。ここからが大事！

試合当日の朝。ここで「マイナス思考」から「プラス思考」に転じる必要があるんだそうだ。「今日の試合に向けて、やることはすべてやった。あとは今自分がもっている力を出し切るだけだ。」と思うことである。プラス思考というより開き直りと言った方がいいかもしれない。自分もこれならできそうである。

もう少しで入試の当日を迎える3年生のみなさん。

不安になるのは良いことです。まだできていないことを、不安に思うところを、時間が許す限りやっつけていきましょう。そして、入試の朝に、

「自分はできることはすべてやった。確かにこれまでの自分はサボったりして反省することも多いかもしれない。でも、もう今日は手持ちの力で戦うしかない。今日一日は自分のすべてを出し切ってこよう。」

そう思ってほしい。ファイトー!!