



“〇〇の秋”です！

秋も一段と深まり、日だまりの恋しい季節となりました。文化祭・合唱コンクールも無事に終了し、生徒の皆さんは一つの行事をやり遂げた充実感や達成感を味わったことと思います。そしていよいよ3年生は三者懇談を経て、受験シーズンに入ってきました。卒業まであと4か月余り。待ったなしです。1・2年生の皆さんも、来週は中間テストを控え、勉強に集中しなければならない時です。それまでにやってきたことが結果として残せるよう、『実りの秋』にしてほしいと思います。

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」・・・いろいろな秋がありますが、今回は来週の中間テストに向けて、今からでもできることをいくつか紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

『やる気を出したい人 成績を上げたい人のための 中学の勉強のトリセツ』（梁川由香著 Gakken）からご紹介します。

『やる気を出したい人 成績を上げたい人のための

中学の勉強のトリセツ』

（梁川 由香著 Gakkenn）

※ 勉強を毎日続けるには？

⇒勉強の見える化をしよう（学習計画表を上手に活用しよう！）

勉強を「見える化」するとは、勉強した時間の分だけ計画表（1時間単位のマス目をつくる）に色を塗るなどして、勉強した時間を見てわかるようにするということです。1日おきに色を変えるなどして、毎日の学習の状況を分かるようにしておいてもよいでしょう。自分が頑張ると、表がキレイに色塗りされていくので、続ける気力がわきます。ちなみに本のなかでは、1・2年生は月35～40時間程度、部活動を引退した3年生は月100時間以上が勉強時間の目安だと紹介されています。自分で1週間や1か月単位の勉強時間の目標を立て、達成できたら適度に自分にごほうびを設定するのもやる気を継続させるコツです。



※ 勉強の気分が乗らないときは？

⇒場所が変わると気分も変わる！

（レベルアップ学習・土曜学習サポートもどんどん利用してください。みんな静かに集中して学習しています。）

⇒新しいアイテムで気分を上げる！

「これを買ったから頑張る！」と思えるものを買おう！！

勉強が習慣づいてからも、「今日は気分が乗らないな」「なんかこの2・3日集中できてないな」という日は必ずやってきます。そういう日は誰にでもあるものです。そんなときは、勉強する場所を変えてみましょう。いつも自分の部屋で勉強している人は、リビングで勉強してみると、家族の目もあるし勉強に集中できるかもしれません。図書館など、家の外で勉強するのも効果的です。気分が変わるので、勉強のスイッチが入って集中力が増すこともあります。

また、どうしても気分が上がらないときは、新しい勉強アイテムを手に入れるのもいいでしょう。

《3年生は特にこれから・・・》

※ 受験のフレッシャーに負けるな！

⇒やるべきことをハッキリさせると不安は減る！

不安になるのは、何をしたいのかわからないから！やるべきことを書き出して、残りの時間でできるよう、計画を立てよう

⇒自分を助けるのは、過去の自分の努力！

苦しいときに一番自分を精神的に支えてくれるのは、「自分はこれだけやったぞ」という、勉強をやった自信です。



ポイント

やったらやっただけの結果が出る！やるしかない！！