

# 蒼空

溝辺中学校進路だより  
第18号  
令和5年7月20日(木)

## いよいよ夏休み！ 今年の夏は、がんばる夏！

今年の夏は、これまでの夏とは異なり受験生としての夏でもあります。「夏を制する者は、春をも制す」という言葉があるように、ここでのがんばりは皆さんの進路に大きく影響する可能性があるため後悔のない取り組みをしましょう！

(高校の体験学習・応援団や看板づくりもがんばるぞ！)

また、夏休みが終了すると中学生生活最後となる体育大会、文化祭など大きな行事が控えています。生活リズムが乱れてしまったり、思い出に残るはずの行事を楽しめないという事態も…。夏休みを有意義に過ごし、2学期も楽しくみんなががんばれるように生活リズムは崩さないようにしましょう。



### 1 朝はいつも通りに起きて、朝食をしっかりとろう。

- 朝ご飯は1日の活力のもと。脳の活動にもエネルギーが必要です。休み中もしっかり活動するために朝ご飯はしっかり食べましょう。

### 2 日の光をあびて、外の空気を吸おう。

- 体内時計は、人それぞれ”ずれ”があるらしいです。日光をしっかりとあびることで、ずれてしまった体内時計をリセットして、新しく1日のスタートにあわせましょう。

### 3 1日の計画をたて、時計を見て行動しよう。

- 学校ではチャイムで自然に1つ1つの活動に強制的に区切りをつけられますが、家庭ではそうはいきません。学校では50分の学習時間と、10分の休憩をワンセットになっています。夏休みは、自分で管理する力が試されます。

### 4 からだを動かす時間をつくろう。

- 家の中にじっとしていると気分も沈んでいきます。散歩やランニング、体操など、個人でできる運動は続けましょう。筋力が落ちると、姿勢も悪くなり、肩こりや腰の痛み、偏頭痛などがひどくなることも・・・

### 5 お手伝いを積極的にしよう。

- 気分転換にも。家族のために自分ができることを協力していきましょう。

### 6 夜はしっかり寝よう。

- 睡眠時間は大事です。スマホやパソコンのブルーライトは脳の休息をさまたげ、深い睡眠の邪魔をします。(寝たのに寝た気がしない。目覚めが悪いなど)横になる2時間前ぐらいからはSNSやゲームから離れましょう。

### 7 SNSやゲームに触れない時間を自分でしっかりつくろう。

- 楽しいことほど止め時やコントロールが難しいもの。ひとりで学習にじっくり取り組む時間を作り、ゲームやスマホにさわらない時間を自分で意識して作りましょう。

# 入試に向けてお勧めできない非効率な勉強法 3 選

まなべるSTUDYより

進路便り 15 号ではお勧めの効果的な勉強法を紹介したので、今回はその逆で非効率な勉強法を紹介します。

## 問題集をたくさん買う

問題集をたくさん買うのは、非効率な勉強法だといえます。

なぜなら、1 冊の問題集を完璧にした方が、満遍なく受験範囲の勉強ができるからです。

1 冊の問題集は、基本問題から応用問題まで、試験に必要な範囲を網羅しているものがほとんどです。問題集の内容は申し分ないのに、一度解いただけで次の問題集に移ってしまうと、1 冊目の問題集は、得意な分野しか解けないままになってしまいます。

そうすると、次の問題集でも同じような問題で間違えてしまう可能性が高いです。

それでは学力の向上は見込めません。

持っている問題集を完璧にしてから、次のレベルの問題集に移りましょう。

また、成績の良い人が使っている問題集が、万人受けするとは限らないことも覚えておいてください。必ず問題集の解説などに目を通して、自分にあうか確認してから選ぶようにしましょう。

## アウトプットをしない

インプットのみでアウトプットをしないと、非効率な勉強法になります。

なぜなら、解き方を理解するのと、実際に解くのとでは、別問題だからです。

参考書などで解き方をインプットしたら、それで満足せず、必ず実際に問題を解いてみましょう。

問題を解くと、かかる時間も確認できます。

そこで間違えた問題は理解が足りていないため、参考書にもう一度戻って、インプットし直す必要があります。

インプットしたらアウトプットし、正解してはじめて、その問題を理解したといえることを忘れないでください。

## まとめノートをつくる

まとめノートをつくるのも、効率的な勉強法とはいえません。

その理由は、2 つあります。

1 つ目の理由は、まとめノートをつくるのには、かなり時間がかかるからです。

中学生は、部活や行事、学校生活と忙しく、勉強に充てる時間がそれほどありません。

その限られた時間を効率的に使うには、まとめノートより、苦手な部分のみ参考書にメモする方がおすすめです。

2 つ目の理由は、まとめたからといって、あまり記憶に残らないからです。

まとめた内容は、何度も見返すことによって、記憶に定着します。

何度も見返すのであれば、まとめノートを作る時間分、参考書を何度も読んだ方が効率的だといえるでしょう。