



1 学期中間考査がはじまります

緊急事態宣言も延長され、毎日日本各地の感染状況が報道されるなかでも、自然は今年も美しく、新緑と爽やかな風で私たちを癒してくれています。かけがえのないこの季節に、皆さんはどんな未来の自分を思い描いていますか。

中間考査時間割

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)
1限	コミュ英	古典B	英語表現II	現代文B
2限	日本史B 世界史B 化学	倫理 数学B 数学III 数学特講(37M)	政治経済 生物 物理	世界史A 日本史A
3限			数学特講(36P)	

◆◆担任からのアドバイス◆◆

今回は、勉強や色々な悩みで煮詰まった時のアドバイスを先生方に聞いてみました。

1組担任 奥村 智 そら、やっぱり、スポーツ(体を動かす)でしょ! 保健の授業でも学習していますが、心と身体は密接につながっている関係(心身相関)から、勉強を続けることで緊張状態になっている精神面を和らげるためには、軽い運動が最適です! 屋外に出たウォーキング・ジョギング・サイクリング、素振り、スポーツ以外には入浴もオススメです。大切なのは、軽く汗をかくことです。

2組担任 井上 都 朝の光を浴びて外の空気を吸うことは自律神経を整えるのにいいと聞きました! また勉強中なら、好きな曲を1曲だけかけてストレッチをするというのはどうですか?

3組担任 伊達 友洋 ズバリ、机で寝ることです! 勉強に疲れてきたら10分くらい座ったまま寝てみてください。以外とスッキリすることが多いです。みなさんも10分休みに寝た次の授業はスッキリしていることが多くありませんか?

あと、NGなのはベッドのある部屋で勉強することです。ベッドで仮眠を取ろうとすると、長い時間寝てしまうことも・・・あいつは悪魔です。気をつけてください。

4組担任 雨森 真寿美 ①ラジオ体操・・・心も体も頭もすっきりしますよ。さらに、軽いストレッチ運動を加えると、何となくもう少し頑張れる気がします。

②「ポー」とすること・・・風に揺れる木々とか、電線に止まっているスズメとか、刻々と動く時計の針とか、何も考えずにポーと眺めてみて下さい。しばらくしたら、何かやらないかという気にさせてくれます。

5組担任 一井 智之 Q: 差がつく授業の受け方は？

できる生徒は、目で聞く力に大きなポイントがあります。授業中、完全に考えるのをやめた目をしている生徒がいます。全くできなくても、先生の話をもグッと目で聞く生徒は伸びます。授業は、耳でなく目で聞くのです。目で聞く生徒は目がキラキラしています。結果として伸びるのです。伸びない生徒は目をそらします。先生を見ずに黒板を見ています。黒板よりも、先生から教わるものの方が強いのです。黒板より先生から伝わるものがあります。 **黒板より先生から吸収していくことが大切なのです。** *from Ichii with love*

6組担任 石川慶郎 受験勉強を始めたが思うように集中できずに長時間勉強できないという人は多いです。そういう人にぜひおすすめしたい息抜き方法があります。

実は集中力が切れる原因の一つは体のこりです。勉強は同じ姿勢を取るので体がこりやすく、そのせいで集中力が切れるのです。そのため勉強の間に散歩やストレッチをして体をほぐすのがとても効果的です。ついでに糖分補給をするとさらに集中できます！

ちなみに文房具が原因で集中が切れることもあるので、長時間もっても疲れにくいシャーペンとか書きやすいシャー芯などを用意することもおすすめです！

7組担任 駒 威志 All work and no play makes Jack a dull boy. (よく学びよく遊べ)

勉強を頑張って取り組んでも、いい結果の出ないときもあります。たまには、勉強のことを忘れるくらい趣味に没頭してはどうでしょうか？

◆◆今後の予定◆◆

5月19日(水) 生徒会立会演説会

6月 1日(火) 再検尿

24日(月)～27日(木) 中間考査

2日(水) 面接ガイダンス、再検尿

4日(金) 人権学習、

SHR 8:40 スタート ← 開始時間に注意！

9日(水) 小論文模試、再検尿

11日(金) 漢字検定

28日(金) 英検一次

12日(土) GTEC (オフィシャル)

29日(土) 進研共通テスト模試

19日(土) 土曜授業

◆◆手帳を使おう！◆◆

3年生になり、忙しい毎日を過ごす人も多いでしょう。自分の時間は自分でコントロールしましょう！手帳に書く習慣、手帳を見る習慣を付けて「自己管理能力」を身に付けましょう。

〈手帳を開くタイミング〉

・朝のSHR ・授業中の連絡時 ・帰宅後すぐ

