

けやき 2月号



— 自ら学び、心豊かな、たくましい子どもを育成する —

勉強で「やる気」をだす8つの方法

勉強でやる気が出ないときに、やる気を出す方法を調べてみました。

- ① 軽い運動をする→軽い運動をすると血行がよくなり、頭がすっきりしてやる気がでる。
- ② 家事をする→みなさんなら、食器洗いやお風呂の掃除などのお手伝いをすることです。
- ③ 部屋の掃除・机の上の整理整頓→気持ちの切り替えができて、気分がすっきり、やる気がでる。
- ④ 換気→空気が汚れてくると気分が沈んでしまったり気分が悪くなったりする。換気することで気分をリフレッシュして勉強にとりかかることができる。
- ⑤ まずは5分だけ、ちょっとだけやってみる。→まずは5分だけ、ちょっとだけやってみようと思える。やってみると意外にもっとできそうという気分になる。
- ⑥ ポモドーロテクニック（短時間の集中作業を繰り返すことで仕事を成し遂げる）でやってみる。→25分一つに集中し、5分休むのを繰り返し4セット後に30分休憩する方法。だらだら長くするよりは、かなり効果が上がる。
- ⑦ 終わった後の自分を具体的にイメージする。→これが終わったらこれだけのことが身についているだとか、終わった後に好きなお菓子が食べられるとか・・・をイメージするとやる気が起る。
- ⑧ 目標を書き出す。→やる気を出すために大切なことは、目標を設定することです。目標を設定しないことには、やる気を見出せない。

さあ、やってみましょう！どれから試してみますか？



学校長 中谷 静香

学校ホームページには「けやき」のカラー版を掲載しています。

「やる気」のもとには健康な心と体です。2月、学校では栄養教育や土曜授業での親子清掃、健康生活週間、なわとび週間などを予定しています。ご家庭でも健康な心と体づくりに向けて生活習慣や生活環境についてお子さんと話をし、取り組んでみてください。

2月の目標

生活目標 美しい学校にしよう
保健目標 心の健康を考えよう
給食目標 食後の過ごし方をくふうしよう



2月の予定

1	日	
2	月	新1年生保護者説明会、代表委員会
3	火	卒業遠足（6年）
4	水	英語学習（1～4年）
5	木	グランドゴルフ体験（4年）
6	金	
7	土	
8	日	ふれあいもちつき大会
9	月	委員会活動、栄養教育（3年・5年）
10	火	英語学習（5年・6年）、栄養教育（1年）
11	水	建国記念の日
12	木	栄養教育（2年）
13	金	栄養教育（4年・6年）
14	土	
15	日	
16	月	クラブ活動
17	火	学年集会（6年）
18	水	たてわり活動、スマイルとの交流（2年）
19	木	グランドゴルフ体験（6年）
20	金	グランドゴルフ体験（5年）
21	土	土曜授業（6回目：親子清掃・たてわり活動）
22	日	
23	月	クラブ活動
24	火	英語学習（5年・6年）
25	水	英語学習（3年・4年）、スポーツテスト記録会
26	木	そろばん教室（3年）
27	金	高倉中学校部活体験（6年）
28	土	

