

# せっ 切 さ 磋 たく 琢 ま 磨



大阪市立築港中学校  
42期生 学年だより  
2020.5.13 第115号  
※休校中 特別号

## 休業期間中の過ごし方

昨日の臨時登校日は、クラスは半分ずつの登校でしたが、全員出席できてよかったです。4月は登校日がなかったので、休業中期間中の生活で悩みや困っていることがないかどうかのアンケートをとりました。（以下に答えられるところはまとめました。）ひとりではなく、みんながこの状況と戦っているのだということを忘れず過ごしてください。家でも『切磋琢磨』です。

### 第1回 休業期間中の悩み相談会（アンケートより）

○勉強の集中力が続かない・やる気がでない など

⇒短い時間やページ数で、細かく区切ることをしてみればどうでしょう。達成しやすいゴールがあればがんばりやすいと思います。設定した課題をできたあとにどれくらい休憩していいかを設定するとなおいいですね。

脳科学的には、時間帯によって向いている学習内容があるのでそれを利用するのも1つの手だと思います。その詳細は、また後日、学年だよりで紹介します。

○勉強でわからないところがある・わからないところを聞けない など

⇒まずは教科書等で調べることです。人に聞いて分かるより、自分で調べて分かった方が記憶には定着しやすいです。調べてもわからない問題はメモしておきましょう。登校日には、各教科の先生が来ているのでまとめて聞いてください。

○どこを重点的に勉強すればいいかわからない など

⇒苦手な教科の苦手な分野から勉強しましょう。例えば「理科が苦手だから理科の勉強」ではなく、理科のどの分野（生物・地学・化学など）というのをはっきりさせて勉強するということです。苦手分野が減ることは、確実に実力アップにつながります。

○朝起きれない・早寝早起きができない・夜更かしをしてしまう 寝不足 など

⇒いい目覚まし時計を用意しましょう。というのは冗談半分、本気半分です。朝起きる時間を重視してください。日中に日光を浴びる時間は、メラトニンという睡眠を促す物質の量に影響します。一度崩れてしまった生活リズムを立て直すには、朝しっかり起きて、日光を浴びる時間を増やしましょう。朝の時間を使いこなすことは、受験生にとっても必要なことですので今のうちに身につけてください。

『三笠山に登る第一歩 富士山に登る第一歩 同じ一歩でも覚悟がちがう  
どこまで行くつもりか どこまで登るつもりか  
目標がその日その日を支配する 』 （後藤静香「第一歩」より）