

陸上大会、選手も応援生徒も頑張る！

11日(火)に行われた陸上競技大会では、選手はもちろんのこと応援生徒の頑張りがたくさん見られました。また、補助役員という関わり方で大会を盛り上げた生徒もいたことをお知らせいたします。引き続き、水泳、吹奏楽、新体操と大会は続いています。



中間考査に向けて

来週19日(水)に中間考査が行われます。これまでの家庭学習の成果を発揮してほしいと思います。

テストの受け方9か条

1 机の中には何も入れてはいけません

→ 筆記用具のほか、不必要な物は全てバッグにしまします。

2 先生が問題を配り始めたときから、テストは始まっています

→ 周りをキョロキョロ見たり、友達と勝手な話をしたりしてはいけません。静かに問題を受け取り、枚数を確認します。

3 何より先に組、番号、氏名を書こう

→ 「始め」の合図で答えを書き始めますが、何よりも先に組・番号・氏名を必ず記入しましょう。それらを書き忘れた答えは0点です。

4 品物の貸し借りは厳禁です

→ 必要な物を忘れた場合、そのまま受験となります。事前にしっかり準備をしましょう。

5 できる問題からやり始めよう

→ あわててすぐに問題を書き始めず、まず全体の問題に目を通して、できる問題から始める。どうしても分からない問題は後回しにして、先に進みます。

6 見直しもテストのうち

→ 答えを全部書いてしまっても、よく見直しをして、間違いがないかどうかを確かめよう。この時も声を出したり、キョロキョロしてはいけません。

7 出席番号順に解答用紙を集める

→ テスト終了のチャイムが鳴ったら、すぐに鉛筆を置き、列の最後の人が番号順にそろえて集めます。

8 休み時間は最後のまとめ

→ 休み時間も騒いだりせず、まずはトイレを済ませ、次のテストの準備をして過ごしましょう。

9 問題用紙は大切に

→ 答案が返される時、問題の解説があります。また、どこができなかったのかを分析する資料にもなります。

【集中できない人必見！！】テスト勉強に集中する7つのコツ

私がテスト勉強・受験勉強に集中することができた7つの方法・コツを紹介します！一つ一つの方法は単純ですが、7つ全てを組み合わせれば勉強にかなり集中できましたよ。

① とりあえず問題集を開いてシャーペンを持つ

勉強を始めるときに一番大切なことが「とりあえず問題集を開き、シャーペンを持つ」ことです。最も勉強に対するやる気が無くなる瞬間は勉強を始める直前です。バイトや部活でも同じような経験はありませんか？「始めてしまえばできるのに…」という悩みを持っている人はまずは形から入りましょう。時間を決めて、何が何でも椅子に座って問題集を開き、シャーペンを持ってみてください。そうすると「テスト対策で解かなくては行けない問題、こんなにあるのか…」と焦り始めます。焦りを感じることができればどんどん勉強し始めます。勉強し始めると、後からやる気も湧いてきます。

② 眠くなったら寝る！

勉強中に眠くなってしまったときには寝てしまうのが最も良い対処法です。といってもガッツリ布団やベッドで寝るのではなく、机の上で15分間だけ寝ましょう。突っ伏してもよし、肘に寄りかかってもよしです。自分が深い眠りに入ってしまうような体勢で15分間だけ寝ることで意外とスッキリしますよ！勉強中に眠くならないことは不可能なんじゃないかと思うくらいに、私は勉強中に眠くなります。無理して起きているより15分だけ寝てスッキリしたほうが効率が上がりあがりますよ。また、徹夜しようとする「意外と時間がある」と感じてしまい、勉強が進みません。一旦寝てしまい、深夜3時くらいに起きて勉強を始めるほうが焦燥感を得られるので捗ります。

③ スマホの電源を切る

現在の小学生・中学生・高校生・大学生が抱える悩みが「スマホを気にしてしまう・見てしまう」だと思います。勉強するときはスマホの電源を切りましょう。スマホを見ていても、あなたが期待するほど楽しい情報は入ってきません。テスト期間中にスマホを見ていた友達は、陰でめちゃくちゃ勉強していたりします。みんなそれぞれ勉強する時間が異なるので、SNSを見れば誰か1人くらいは相手をしてくれますが、勉強してる人、結構いるんです。友達の「全然勉強してないよ～」の言葉に騙されてはいけません。

④ 机の周りに娯楽物を置かない

スマホ以外にも、本・漫画・テレビ・ゲームといった娯楽物が部屋にはたくさんあると思います。勉強机に座ったときにこのような娯楽物が目に入らないようにしましょう。娯楽物を視界に入らないところに置くだけで、余計なことを考える回数が減りました。机の周りには勉強道具だけを置くようにすると一気に勉強に集中できます。また、音楽を聴きながらテスト勉強するのもあまりオススメできません。歌詞に気を取られてしまったり、気付いたら音楽再生機器で遊んでしまいます。最初は難しいかもしれませんが、徐々に音楽を聴かずに勉強することに慣れていきましょう。テスト中には音楽を聞くことができないので、何も聞いていない状態で集中できるようになっておく必要もあります。

⑤ 勉強用の服装に着替える

高校時代に自分自身を観察していて気がついたのですが、意外と服装とやる気には関係があるように感じました。バイトの制服を着ると「バイトするぞ！」という気持ちになれる、あの感覚です。そこでパジャマでもない、外出着でもない、勉強用の服装と言うものを用意しました。パジャマほどくつろげるものでもなく、かといって外出したくなるような気合の入る服でもないというのが基準です。急に家に友達が訪ねて来たときでも気兼ねなく会いにいけるくらいの服装といったところでしょうか。布団に入ったり外出したいと思わないため、意外と勉強に集中できる効果があるなと感じました。「これを着たら勉強開始のスイッチ」とするような勉強するための服装、考えてみてください。

⑥ 勉強と無関係なことをしたくなったらメモしておく

私のテスト勉強あるあるの1つに、「勉強していると無性に部屋の片付けをしたくなる」というものがあります。「全く読む気になかった小説を読みたくなる」というものもあります。これらの「勉強とは無関係だけどやりたいこと」はメモしておき、テスト勉強から開放されたときに済ましてしましましょう。時間がかからないのであれば、一旦勉強を中断して済ましてしまうのも手です。

⑦ 勉強する場所を変えてみる

テスト勉強をする場所を変えてみると集中できることもあります。特に他人の目がある場所であれば効果は絶大です。電車の中で本を読んでいると根拠のない優越感に浸れる、あの状況です。カフェや図書館であれば自分の部屋と違って集中できるでしょう。身近な場所であれば、学校の教室や、自宅のリビングなどでもいいでしょう。先生や両親に勉強している姿を見せていると良いことあるかも…。

集中できないという人も、色々工夫を凝らせば集中できるようになるものです。今回紹介した方法は実際に私はテスト勉強の際に実践したもので、その効果は折り紙付きです。あなたもぜひ試してみてください！