

学習だより

# Break-through

打破！

ブレイクスルー

第4号

平成29年7月15日(土)

小笠原中学校

進路学習部

文責：山崎由佳

## <夏休みの過ごし方>

期末テストも遠泳大会も終わり、いよいよ夏休みがやってきます。安全に楽しく過ごすことはもちろんですが、学習に取り組める貴重な時間でもあります。1学期に学習した内容の復習を行いましょう。担任の先生との面談で渡された、アドバイスカードには、よくできていること、努力が必要なことが書かれています。これまでに習った苦手な部分、理解ができていない部分はどこなのかを分析し、教科書を読んだり、ノートを見直したりすることから始めましょう。期末テストの解き直しも良いでしょう。



また、好きなことや興味のあることについて深く調べてみるのも良いでしょう。本やインターネットで調べたり、内地では美術館、科学館、博物館など、中学生を対象にしたワークショップなどを催しています。ぜひ、時間のある夏休みだからこそ、有意義な休みにしてほしいと思います。そのためには、計画を立てることがポイントになります。宿題をいつやるか、いつまでに終わらせるかを考え、無理のない計画を立てましょう。嫌なことは後回しになりがちですが、早めに終わらせ余裕を持って新学期を迎えられるといいですね。

## <朝学習のすすめ～朝型勉強には良いことがある！～>

### 1. 起き掛けは、頭が整理整頓された直後です。

睡眠中には、前日に海馬にインプットされた情報が、重要度に照らして取捨選択され、きれいに整理整頓されます。脳が大切なものと判断した記憶は、海馬で、より強固なものとなったり、側頭葉へ移されて長期記憶になったりします。そのいっぽうで不要と判断された記憶は、海馬から消去されます。

そのようにして海馬に、ある程度の「空き」ができるために、早朝の勉強は、記憶しやすいといえるのです。時間がたつにつれて、夜に近づくほど、海馬は満杯になっていきますので、記憶しづらくなるというわけです。

### 2. 夜は勉強以外の誘惑がとても多い。

面白いテレビ番組もたくさんあるし、友だちとLINEをしてしまうこともありますよね。夜勉強する時は、まだ時間があると思いがちです。そのため、集中力が鈍ったり、ちょっと休憩とダラダラしてしまったり、そのまま寝てしまったってことはありませんか。つまり朝勉強すると、そういった勉強の妨げになる誘惑が少ないので集中して勉強できるわけです。いろいろ試して自分に最適な学習スタイルを見つけてみよう。

## <進路選択>

中学校の進路選択というと、どこの高校に進学するかを決定することだと思っている人が多いかもしれませんが、高校を選ぶことは、進路選択の大切な要素ではありますが、進路選択とはさらに広がりをもったものと考えする必要があります。

自分は何が好きなのか、どんな職業に就きたいのか、どのように社会と関わっていくのか。中学3年生で義務教育が終わり、皆さんは自分の人生を自分の手で作っていきます。自分の可能性と、方向性をよく考えてしっかり準備しましょう。3年生は進路の目標が定まってくる時期です。学校見学、受験対策、それぞれに「勝負の夏」を乗り越えてください。1、2年生も、進路はまだまだ先・・・と思っているかもしれませんが、あっという間に3年生になってしまいます。この仕事に就くには、どんな学校に行けば良いのか、どんな資格が必要なのか、調べてみるとよいでしょう。内地に行く機会のある人は、学校見学へ行ってみましょう。さまざまな専門的な都立高校、私立高校があり、進路選択に役立ちますよ。