

第3学年通信

第3号

平成29年6月1日(木)

ホームページ <http://www.nc.isesaki-hs.gsn.ed.jp/>

朝学習のススメ

6月を迎え、衣更えとなりました。

新年度になり2ヶ月が過ぎました。中間試験の結果はどうでしたか？受験勉強は軌道に乗ってきましたか？

朝課外に続き、放課後課外も始まりました。放課後学習室を利用している人もいます。皆それぞれ自分に合った勉強法を模索していると思います。そこで、皆さんに朝学習を紹介します。

早起きで人生が好転する

出社前の時間を有効活用する“朝活”が、以前注目を浴びました。『「朝4時起き」で、すべてがうまく回り出す!』(マガジンハウス)を著し、Before 9プロジェクトを主宰する池田千恵さんは、朝活の先駆者的存在です。ヨジラー生活を実践し、その体験をもとに“正しい朝活”を提唱している池田千恵さんの話を紹介します。

①「夜に復習するな、朝やれ」

夜はどうしても落ち込むというか、考え込んでしまうことが多いと思います。つまり感情にフォーカスしてしまうんです。でも朝になれば、一晩寝たことで落ち着いて、事実にもフォーカスできます。

②「早寝早起き」ではなく「早起き早寝」

朝4時起きとなると、何時に寝るのか？とよく聞かれますが、夜は10(11)時に就寝、朝4時起床の6(5)時間睡眠を維持しています。けれど最適な睡眠時間は個人によって大きく異なります。まず、集中力が維持できて、生産性も上がるぎりぎりの適正睡眠時間を、ご自身で検証してみてください。

早起きを始めるには10日ぐらいを目安にして始めると、だんだん慣れてくると思います。睡眠時間を短くするのではなく、あくまで活動時間のシフトですので、慣れれば辛くなくなります。

以上①・②は池田さんのインタビューの抜粋です。彼女は社会人ですが、受験生の皆さんにも通じるものがあるのではないのでしょうか。朝1時間早く学校に来てみて下さい。静かな環境で落ち着いて授業の予習や受験勉強ができると思います。受験には最終的に朝型にするべきです。これから暑くなると、朝の涼しい時間帯に勉強すると効率が上がると思います。是非実践してみてください。

◆放課後の自習室利用者が増えてきました◆

放課後の自習場所として、多目的棟2階の学習室を開放していますが、4月と較べて利用者が確実に増えています。自学自習は学習の基本、そして受験の王道。これができない限り志望校には届きません。利用時間は限られていますから、家庭学習とセットで計画的に取り組みましょう。

なお、自習室は公共の場、おしゃべり・飲食など他への迷惑行為は厳に慎むこと。

○6月の行事予定

日	曜日	行 事 内 容
1	木	衣替え・冬服夏服移行期間(～6/30)・女子ショートソックス着用可能(～9/30)
2	金	出前授業(5・6限)・第1回実用英語技能検定(放課後)
3	土	進研総合マーク模試
7	水	球技大会1日目
8	木	球技大会2日目
9	金	眼科検診(13:30～)
12	月	身だしなみチェック強化日
13	火	検尿予備日(該当者)・生徒会選挙・いじめ悩みアンケート配付
14	水	↓ 回収
17	土	GTEC 英語運用テスト(希望者)
20	火	図書館一般開放
23	金	P T A 学年保護者会(進路講演会)出欠席締切日
27	火	期末考査①
28	水	↓ ②
29	木	↓ ③ ・ P T A 学年保護者会(14:00～:伊勢崎市民プラザ)
30	金	↓ ④ ・ 野球部壮行会(考査終了後)
7/1	土	進研総合学力記述模試

◆評定平均値をあげよう!

中間試験が終わりました。3年の1学期の成績は、評定平均値に大きく影響します。特に、中間、期末試験の点数は、成績に反映されます。

ほとんどの推薦入試は、2学期に行われますから、3年生の成績は1学期の成績までで書類を作るようになります。いわゆる調査書です。1年全体、2年全体、3年の1学期の成績が、調査書に載ることになります。3年生の成績は1学期の成績を使います。この調査書を使って、いろいろな推薦入試に挑戦するわけです。

そういう意味でも、3年生の1学期の成績は、重要になります。後、残されたチャンスは1ヶ月後の期末考査です。全力で頑張りましょう。

保護者の皆様へ

5月20日(土)のP T A総会は、お世話になりました。授業公開・学級懇談会の方も多くの保護者の方に参加頂きありがとうございました。

3年生になり早くも2ヶ月が過ぎました。生徒達は、落ち着いて学習に取り組んでいます。4月後半から早朝課外が始まり、積極的に取り組んでいます。また、高校総体が終わり、部活動を引退した生徒もおり、5月中旬から放課後課外もスタートしました。着実に受験生としての意識が強くなっているようです。

進路講演会のお知らせ

日時：6月29日(木)午後2:00～4:00

場所：伊勢崎市民プラザ

内容：大学受験のスケジュール……等

本日、生徒を通して出欠票を配布しました。

是非ご参加下さい。