

# UNI VERSE

## 勉強時間、取れていますか？

今、各クラスの掲示物で皆さんの勉強方法を掲示してもらっています。中間テストが終わって数週間が経ちました。気づいたら期末テスト(6月28日から3日間)が近づいてきています。テスト一週間前になってから始めるのではなく、毎日コツコツと復習を中心とした勉強をしていきましょう。

今回はこんなお話(大前先生より)

### ★スキマ時間を見つけよう★

20年前、中学生だった先生は父親の空手道場の手伝いのため、月曜日から土曜日は夕方から夜まで空手道場に行っていました。空手から帰ってきたら夜の10時。とにかく眠たかったので、勉強する時間はとれませんでした。そこで2つの方法を考えました。

1つ目は、学校から帰ってきてから、空手に行く間に勉強をしました。時間は30分から45分ぐらいです。その間に勉強をすれば、月～土の6日間で、1週間あたり最低2時間30分は勉強ができました。これが少ないようで結構効果がありました。

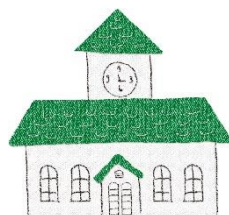
2つ目は朝はやくに起きて勉強しました。空手後はどうしても眠いので、無理せずに早く寝て、次の日の朝の5時に起きて勉強しました。もちろん眠くて仕方がないのですが、国語や英語の教科書の音読を行い、目を覚ましてから色々な勉強を行いました。

現在学年の中には休み時間にちょっとした時間を使ってワークなどの勉強(宿題とはちがうよ)をしている人がいます。大変素晴らしいです。「ちりも積もれば、山となる」という言葉の通り、少しのことで積み上げていけば大きな力になります。どんな勉強したらいいのか悩んでいる人は学年の仲間の勉強法をマネしましょう。学ぶとは「まねる」ことから始まります。



とのことでした。

「毎日10分間計算問題をする」「授業前に、前回の授業ノートをさっと見直す時間をつくる」等々、まずは自分の出来そうなことからチャレンジしていこう。全く何もしない、よりは良いのではないのでしょうか。まずは、そこから初めて、少しずつレベルアップしていこう。



来週の予定

## ① 木曜日、新体カテストがあります！

1組2組の人は2限3限、3組4組の人は5限6限に実施します。グラウンドで実施するので雨天の場合は延期になり、通常授業になります。新体カテストの内容は…

(体育館) 上体起こし、反復横跳び、長座体前屈

(グラウンド) ハンドボール投げ、立ち幅跳び、握力

以上の6項目です。暑いことが予想されますので、水筒を忘れずに持ってきてください。体操服必須。

計測の仕方や記録が伸びるコツ等について、朝の登校時に下足前で、体育委員さんたちが何度も何度も繰り返しデモンストレーションしてくれています。大きな声で、元気いっぱい頑張っています。

来週も実施しているとのことですので、ぜひ立ち止まって参考にしてほしいです。



## ② 土曜日は参観日！

17日(土)は参観日。来週、詳しいおたよりが出ますので、参観の教科等はそちらをご確認ください。2限目10:00～10:50は授業参観、終礼後の11:10頃～部活参観・部活懇談を予定しています。

## ……熱中症に気をつけよう……



来週の新体カテストの時も気をつけてほしいのですが、梅雨の合間に突然気温が上がったときなど、まだ身体が暑さに慣れていないことから熱中症になる人がいます。6日に配布した生徒指導だよりに掲載していたことを、もう一度載せておきますので、ぜひ読んでおいて下さい。

### ★友中に持ってきてもいい飲み物★

・お茶 ・水 ・スポーツドリンク ※炭酸系飲料やエナジードリンク等は不可です。

### ★その他の予防対策として認められているもの★

・登下校時の日傘・帽子の着用(華美でないもの)  
・体育の授業や部活動での帽子の着用

