

あおぞら

Vol.26

R6.11.22

御成門学園御成門中学校
第9学年 学年通信

☆勉強のモチベーションを保ちましょう

今年も残りわずかになり、本格的な受験シーズンが始まりました。2学期期末考査を終えた今、改めて自分の得意分野や課題を見つめ直すよい機会です。結果に一喜一憂するのではなく、次の一步をどのように踏み出すか考えていきましょう。

受験勉強の道のりは長く感じるかもしれませんが、日々の努力は実を結びます。一步一步着実に進んでいきましょう。今回は学年の先生に、学生時代どのように勉強のモチベーションを保っていたか聞いてみました。

1組学級担任

- 学校で、問題を解いている途中で終わらせて家に帰る。そうすることで、その問題が気になって、家でもすぐに勉強を始められる。
- 「数が苦」ではなく「数楽」であることを忘れない。

2組学級担任

- 勉強する場所に身を置くこと！
- 「モチベーションが上がってから勉強に取り組む」ではいつまで経ってもモチベがやってきてくれないことがあります。だから、『勉強しているとモチベが上がってくる』のを信じて、机に向かっていました。机に向かう→何か教材を出して開く→とりあえずやってみる→なんかノッてくる、そんな流れがありました。もし「自室や家ではモチベが…」という人がいるなら、飛び出してしましましょう！図書館などで勉強してみてもいいでしょう。

3組学級担任・学年主任

- ルーティンワークにする
- ⇒まとめて長時間、過密な集中力は逆効果。毎日コツコツが困難だけど効果あり。短時間、小分けにして一日の生活のリズムに取り組むことで、歯磨きや入浴と同様、やるのがあたりまえにしていく。

1組副担任

- そもそも実現可能性の高い目標設定にしておく
- ⇒睡眠時間を削って自分をギリギリまで追い詰めて行けるかどうか…という目標設定だと自分はモチベーションがもたないことがわかっています。だから、毎日続けることが苦でない範囲で(多少の追い込みは必要ですが)勉強を進めて到達できる目標設定にすることがモチベーション設定において一番大切なことだと思っています。
- ただし、目標自体はいつもかなりの時間を使ってつくっています！

2組副担任

- 中断するときには「ちょうど」で終わらせない。中途半端なところで終わらせることで、次に机に向かうときに取り掛かりやすくなる。
- 小さな目標を立てる。「受験までにやること」では漠然としているので、「今週」「今日」「この1時間」でやることを区切る。「これが終わったら…」と小さなごほうび(おやつなど)を用意するのもあり！
- 我が家の息子には、勉強場所(リビング)にホワイトボードを用意して「やるべきこと」を可視化させ、終わったら消していく、を実践させています。

3組副担任

- 学習計画は1週間ごとに大まかなものを考えてから、1日ごとの計画を立てる
- ⇒あらかじめ7日分の計画は立てますが、うまく進まない日もあるので、その週は1週間の目標の達成ができればOK、というように1日の終わりに計画の見直しをしながら進めていました。勉強アプリなどを使って勉強内容・時間を見える化してモチベーションに繋げていました。
- まずは1冊を完璧にする
- ⇒不安になり、あれもこれも、と問題集を揃えてしましますが、全部できていない、終わっていないことに焦ってしまうので、まずは今ある1冊を完璧に!を目指して勉強していました。

☆ESAT-J 事前確認を行いました

11月20日(水)学年全体で、受験票、受験案内、受験の手引きで、当日の流れを確認しました。受験案内のQRコードで当日の動きが確認できます。事前に見ておくことが必要です。持ち物の忘れをしないように気を付けましょう。当日は **標準服(冬服)、外履き** です。

当日欠席の場合、受験の手引きに載っている欠席連絡フォームで連絡してください。そのほか不明点等があれば専用ダイヤルに連絡をしてください。

中学校での当日対応はありません。



☆来週の予定

日	曜	予 定	給食	備 考
25	月	臨時学年朝礼(8:25) 第5期生活班スタート	○	
26	火	(放) 社会科補充教室 3:45	○	
27	水	⑤カット 進路成績通知 1:25 下校	○	
28	木	学年朝礼 ⑥トップアスリート講演会 (放) 社会科補充教室 3:45	○	
29	金	⑥情報モラル講習会 給食アンケート終	○	