

令和6年 12月4日(水)
太宰府市立太宰府東中学校
文責 柿野 妙子

1 学年便り No9

11月15日(金)に後期中間考査も終わり、先週はその考査の成績が返ってきました。中学校では、定期テストの他に、それまでのまとめとしての実力テストも行われます。1年生では冬休みあけの『冬休み課題テスト』【1月9日(木)】と『1年生総まとめテスト』【2月7日(金)】に行われる予定です。定期考査のないこの時期にも、毎日の授業の復習と今までの学習の中で苦手だと感じている教科の単元などをもう一度見直してみるのもいいと思います。今回は、自宅学習に向けて、集中力と記憶力について紹介しようと思います。

集中力を高めよう

方法① 飽きない工夫をする

2時間ずーっと漢字の練習をしたり、社会の用語を暗記したり・長時間同じ勉強ばかり続けていると、つい眠気が…なんて経験はないかな？これは、勉強が単調になってしまって集中力がダウンしたことが原因の一つ。集中力を維持するためには、「単語や用語などの暗記に飽きてきたら、計算問題に取り組んでみる」など、自分なりに飽きない工夫をしていくことが大切だよ。集中できる時間は人によって違うから、長い時間集中する自信がない人は、まずは15分～20分くらいを一区切りにして勉強してみよう。ちょっと長めにがんばれそうな人は、40分～1時間くらいをめやすにしてみよう。合間には休けいを取ることも大切。適度な休けいを取ることで、脳が活性化されて集中力が上がるんだ。

休けい時間は、スマホを見たりマンガを読んだりせず「脳を休める」ことが大事だよ。大きく深呼吸をしてみたり、「伸び」をしてみたりするのもオススメ！

フクト高校進学情報マガジン wish! より



方法② 小さなゴールをつくる

どんなことでも、がんばって何かをやり遂げると、とてもうれしい気持ちになるよね。これは、「よし、できた!」という達成感を味わえるからなんだ。勉強でも「計算プリントを0分でミスなく終わらせる」など、ちょっとがんばれば達成できそうな目標を決めて、真剣に取り組んでみよう。目標を一つ一つクリアしていけば「やる気」もでてきて「よし、次の目標は△だ!」と勉強に前向きな気持ちになれるはず。

フクト高校進学情報マガジン wish! より



人権学習を行いました。

耳が聞こえない友達と手話で話をするという『ともだち』という題材を通して、障がいを理解すること、そして、ことばについて考えました。

12月4日～12月10日は人権週間です。

記憶力を高めよう

方法: 情報を取り出す練習をくり返

どんなに一生懸命覚えても、テスト本番にそれが生かされないという意味がないよね。必要なときに必要な知識を頭の中からさっと取り出せるよう、ときどき「思い出す」トレーニングをするようにしよう。 フクト高校進学情報マガジン wish! より

SSノート(毎日の自学ノート)にきれいにまとめたページなどを使って、トレーニングしてみよう。



日	曜	給食	清掃	1年生						校内行事	
				1	2	3	4	5	6		
1	日										
2	月	○	○	月1	月2	月3	月4	授	授:12年教育相談	行事予定	
3	火	○	○	火1	火2	火3	火4	授	授:12年教育相談		
4	水	○	○	道	水2	水3	水4	水5	NO部活デー		
5	木	13	○	木1	木2	木3	木4	木5	学	2年生修学旅行	
6	金	13	○	金1	金2	金3	金4	金5	授	2年生修学旅行	
7	土									2年生修学旅行	
8	日										
9	月	13	○	月1	月2	月3	月4	月5	学		
10	火	○	MM	火1	火2	火3	火4	火5	月3		
11	水	○	○	道	水2	水3	水4	水5	木5		
12	木	○	○	木1	木2	木3	木4	木5	総	⑥薬物乱用防止教育	
13	金	○	○	金1	金2	金3	金4	金5	金6		
14	土										
15	日										
16	月	○	MM	月1	月2	月3	月4	月5		NO部活デー	
17	火	○	○	火1	火2	火3	火4	火5	月3		
18	水	○	○	道	水2	水3	水4	水5		専門委員会	
19	木	○	○	木1	木2	木3	木4	木5	木6		
20	金	○	○	金1	金2	金3	金4	金5	金6		
21	土										
22	日										
23	月	○	○	月1	月3	月4	月5	授		⑤吹奏楽部Christmasconcertなど	
24	火	○	○	火1	火2	火3	火4	特		⑤後期前半終了全校集会	
25	水									生徒会役員研修	
26	木									生徒会役員研修	
27	金									冬季休業日 12/25(水)～1/7(火)	
28	土										学校閉庁日
29	日										
30	月										
31	火										



=修学旅行
WEB申込受付期間=
12月1日(日)
～12月15日(日)
までとなっています。
WEB申込をされるご家庭は、お忘れないように
お願いします。

