



学習だより 第3号

令和2年7月27日 学習部

<1・2・3年次生へ>

夏の時間管理術

今年の夏休みは短い……。だからこそ時間の使い方が鍵になる！

☆ PDCA って聞いたことある？

P (Plan 計画) → D (Do 実行) → C (Check 振り返り) → A (Action 調整)

これを繰り返すことでより効果的に学習を進めることができる。

Plan ← 夏休みに入るまで (7/31 まで) にする

1. 「夏休みにやるべきこと」を洗いだし、書き出す。
— 宿題や問題集、克服すべき分野といった「夏休みにやるべきこと」を書き出す。
2. 「自分の持ち時間」を洗い出す。
— 自分には学習時間として、どれだけ「持ち時間」があるのかを明確にする。
3. 「どの週にやるのか」をざっくりと決める。
— 「どの週に何をやるか」を決める。週単位で決めれば大まかな流れができる。
4. 「1日ごとの課題」に割り振る
— 月曜日～土曜日に割り振り、日曜日は予備日くらいにしておくが良い。

Do

5. とりあえず1週間やってみる



Check

6. 「何をやったか・やっていないか」を明確にし、次への学習へつなげる。

Action

7. できなかった理由を分析し、翌週に向けて調整する。
— この場合の“調整”とは？
計画通りにいかなかったことについてその理由を分析し、不足した部分を補うこと。
または新たに必要になってきたこと（学習内容や方法など）を付け加えること。

<8月の学習に関する日程>

8/1(土)~/23(日)	夏季休業
17日(月)~21(金)	後期課外(3年のみ)
24日(月)	始業式・実力テスト(1・2年)

※ 予定は変更される場合もあります



<今月の話>

こんにちは。学習部の小太刀です。8/1(土)から夏休みが始まりますね。夏休みに向けて何か計画していることはありますか？目標はありますか？

「明日からやろう」を23回言うと

夏休みは終わってしまいます。

ある学校の学習だよりを読んでいる時に、この言葉を見つけました。なかなか衝撃的な言葉ではないですか？

やる気はあるのに、なかなか行動に移せず、楽な方、楽しい方に流れてしまう人っていませんか？それではいつになっても自分自身を成長させることはできません。まだまだ可能性を秘めているみなさんだからこそ、夏休みを有意義なものにしてください。目標を立て、その達成のために計画をし、何よりもその計画を実行に移すことが大切です。では、右ページで具体的にお話しします。

●1・2年次

3週間しかない夏休みですが、あらゆる場面での「学び」を大切にしてください。
さらにその学びの中で常に「考えること」を心がけましょう。

☆ あらゆる場面での「学び」とは・・・

- 宿題や自身の課題に取り組んでいる時はもちろんですが、部活動や友人と遊んでいるとき、家族と過ごしている時なども「学び」の場面なのです。



国語や英語を学ぶことも大切ですが、「協調性」や「人との関わり方」などを学ぶことも大切です。

☆ 学びの中で「考えること」とは・・・

- ただ問題を解いて、答え合わせをするということではなく、「なぜそうなるのか」や「別の方法はないか」などより深く考えることが大切です。さらに、自分なりの考えや意見を持つことが同じくらい大切です。



●3年次

夏を制する者が受験や就職試験を制する！

- もしあなたがこの夏休みを有意義に過ごすことができたなら、その成果が必ず出てきます。もし有意義に過ごすことができなかったなら、あなたが望むような結果を出すことは極めて難しくなるでしょう。

今高生は進路希望が本当にさまざま・・・だからこそ自分自身に必要なことをしっかり考え、それらを実行に移してください。

例) もし、あなたが

- 一般選抜（昨年までの一般入試）希望なら
 - ・・・苦手科目を克服できてる？ 得意教科伸ばせてる？
 - 総合型選抜（昨年までのAO入試）or 学校推薦型選抜（指定校や公募）希望なら
 - ・・・小論文は書けますか？ 面接対策に必要なことは？
 - 就職希望なら（公務員含む）
 - ・・・面接だけでは内定は取れませんよ！ 筆記試験の準備はしっかりやれてますか？ 苦手分野ありませんか？
- など

今回は学習の成功と大きく関わってくるメンタル面の強化について取り上げます。

メンタル強化

受験や日々の学習を成功へと導くためにメンタルの力を高めることは必須である。では、脳科学的な観点からどのようなことを知っておくべきなのか。

① 脳科学的に「メンタル」を理解する

学力はメンタルという土台の上にある。

- 大脳新皮質（思考力や学力を司る）と大脳辺縁系（感情）の関係

② 脳のストレス耐性を上げ、「折れない心」に

レジリエンス（ストレスに負けないメンタルの抵抗力 = 心の回復力）

- 精神的・心理的ストレスや脳の疲労によるストレスが過剰にかけると、スランプやうつに陥る。では、負担をかけないほうがいいのか？？



そうではない！ 普段から適度なストレスを与えることで、より強くしなやかなメンタルになる！

③ 自己効力感を高める

「目標」→「実行」→「達成」を繰り返す

- ただし、実態や根拠が伴わない虚構の自信には要注意！

④ 自分をモニタリング&コントロールする

メタ認知（自分の言動や感情を客観的な立場で分析・調整すること）

例) モニタリング

（客観視）

コントロール

（感情や行動について）

- ① 手が震えるほど緊張 → でも、大丈夫。深呼吸して落ち着こう
- ② 模試の結果に失望 → 失敗の原因を探って、対策を考えよう
- ③ 疲れて弱気になる → 早く寝て、明日もう一度冷静に判断しよう

※ 自分の感情や現実と向き合い、それを解消・改善するための具体的な方法を考えることがメンタル強化に繋がる。