

1年学年通信

石川県立金沢錦丘高等学校

11月号

秋が深まる霜月11月。少しずつ寒くなり、紅葉も見ごろになってきました。今月は「いしかわ教育ウィーク（学校公開）」、教育講演会、防災・減災プロジェクト、新人大会、そして2学期期末試験など、多くの行事があります。たくさんの知識や情報をインプットする場面と、今までの成果や学んだことをアウトプットする場面がある中で、インプットしたことをただ、アウトプットするのではなく、十分に思考を深めることが大切です。学業、心と身体、すべてにおいて、実りの秋になることを願っています。

さらに、受験や将来の進路に大きく関わる「文理選択」も終わり、文系と理系のどちらに進むかが確定しました。ぜひこの時期に、自分の学習スタイルを見直し、今までの生活や行動を振り返る時間を取りましょう。これまでを振り返ることによって、課題となっていることがわかり、改善する方法をみつけることができます。これからのあなたがさらに飛躍するために、自分自身を見つめ直し、改善を図る1ヶ月にしましょう。

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 いしかわ 教育ウィーク（～7日） 【学校公開】	2
3 [文化の日] 月曜授業 教育講演会 【学校公開】	4 [振替休日]	5 [振替休日]	6 【学校公開】	7 新人大会 後期①	8 新人大会 後期②	9 新人大会 後期③
10 新人大会 後期④	11 50分授業	12 50分授業	13 50分授業	14 50分授業	15 50分授業	16 CU
17	18 50分授業	19	20 50分授業	21 50分授業	22	23 [勤労感謝 の日]
24	25 2学期 期末試験①	26 2学期 期末試験②	27 2学期 期末試験③	28 2学期 期末試験④	29 2学期 期末試験⑤ +課題探究 の授業	30

効果的な学習のために・・・

1. 間隔をあけて繰り返し勉強する

勉強した内容を定着させるには、忘れかけた頃に、繰り返し学習する方法が効果的です。例えば、1時間後・1日後・3日後などに復習すると、その内容は長期記憶として脳に残りやすくなります。そのため、一度に全てを覚えようとせず、間隔をあけて繰り返し勉強することを意識してみましょう。

10月上旬に2学期中間試験、10月下旬には進研記述模試がありました。それぞれの試験に向けた学習を振り返ってみましょう。学習量が少なかった、学習の質が良くないと感じた、点数が低くて残念だった、何故だかわからないけど順位がよかった、などのさまざまな振り返り内容があると思います。しかし、試験のあと一番大切なことは、十分な解き直し・分析を行い、次に向けて準備をして動き出すことです。各試験は、皆さんのことをよく考えてよく吟味された良問が集まっています。ぜひ有効活用しましょう。

また、次に向けて頑張ろうと思っはいるけど何をしたらいいかわからないという人もいます。そのような人は、課題にじっくり取り組むことを第一とし、継続しましょう。加えて、提出課題とは別に提示されている学習課題がありますよね（例：数学のレジェンドハーフマラソン）。それらへの積極的な取り組みがおすすめです。目標・計画を立てて前向きな気持ちで取り組んでいきましょう。

2. 「運動」による脳の活性化

人間の脳は、運動によって、「ストレス解消・血行の促進・海馬(脳の記憶に関わる部分)の活性化」などの効果が期待できます。ただし、激しい運動をすると身体や脳が疲れるので、軽いストレッチやウォーキング、ガムなどをかむことが効果的です。また、英単語や漢字など「暗記学習」の場合には、身体を動かしながら暗記をすると、運動によって海馬が活性化されるので記憶に残りやすくなります。(また、運動にはインフルエンザウィルスをやっつけてくれる細胞の活性を高める効果もあります。)

3. 机と部屋を片付ける

勉強に取りかかる前に、自分の「学習環境」を見直しましょう。人間の脳は、目に入ったさまざまな情報を処理してしまうため、ゲーム機や携帯電話など余計なものが散らばっていると勉強に集中することが難しくなります。机と部屋の片付けは手の運動になると同時に、前頭葉による選択・判断の機能を強化し、モチベーションの向上にもつながります。

健康キープ大作戦 ～風邪やインフルエンザ流行に備えよう～

手洗い・うがい

ウイルスを徹底的に除去しよう

食事

バランスよく、よく噛んで食べよう

お風呂

しっかり湯船に浸かり身体を温めよう

睡眠

体に疲れをためないようにぐっすり寝よう