

## 冬休みが終わって…

新年を迎え、さっそく授業も開始しました。冬休みはそれぞれ充実したものとなったでしょうか？新たな気持ちで勉強にも取り組みたいですね。

1、2年生の皆さんは授業開始から学年末テストまでは長い期間があります。

学年末は教科によっては1年分の範囲から出題されることもあります。「テストまで時間があるからまだ勉強せんでええわ〜」と思っていると、幅広い範囲に対する勉強量が足りず、悪戦することとなります。

自宅での学習が集中してできないと感じる人は週2回のSSRを利用して、勉強の習慣をつけましょう。家ではわからない問題ばかりで一向に進まない！という人もいるでしょう。アドバイスしてくれる先生もいますので、安心して来てください。

また、クラブや習い事に忙しいから・・・と時間が無いことを理由に勉強できていなかった人。本当に優秀なプレイヤーはとても上手に時間を使います。自分の体力や生活リズムと相談して、隙間の時間に毎日5分、10分でも勉強してみてください。4月に学年が変わる前に新年から勉強の習慣を整えておけば新年度もよりいっそう勉強しやすい環境が作れるはずですよ。(特に2年生はもう数ヶ月後は受験生です！)

3年生はいよいよ入試が目前に迫ってきました。休みの期間中に苦手な問題の克服に努めたり、また塾の冬期講習など、勉強に集中できる環境だったのではないのでしょうか？授業が始まり、これまで以上に忙しく感じましょう。

また、これからの時期は勉強量や受験校のこと、生活の様々な面で人と比べがちになります。他人と比べるとというよりも、どこまでやれるかという自分との戦いだと考えることです。目標は高めに設定し、入試当日までどのように勉強していくかというスケジュールをしっかりと立てましょう。

学習内容や入試で不安に感じる事があれば気軽にSSRに来てくださいね。

### 1月 行事予定

8日(火)	授業開始
10日(木)	3年実力テスト
25日(金)	漢字検定



## 「習慣」をつけるには？

今日から毎日勉強しよう！と思っても、かならず三日坊主になってしまう人いませんか？

3日どころか1日坊主やわあ〜なんて人もいるかもしれませんね。勉強だけじゃなく、人によっては筋トレだったりピアノの練習だったりすると思います。

人間なにか習慣をつけるにはおよそ2週間かかるといわれています。つまり最初の2週間を乗り切ればリズムとして定着するそうです。

「その2週間ができてんねん！」という人、どんなことでも習慣をつけるには3つのコツがあるそうです。一度試してみてください！

→裏面へ続く

① 最初のハードルは低く設定すること。

いきなり毎日 1 時間勉強する！という目標を続けられる人はとても少ないでしょう。

最初は 5 分、10 分勉強するとか、英単語を 10 個覚えるとか。まず机に向かい、テレビと携帯の電源は OFF にして集中する。というところから始めましょう。続けるうちに自ずとハードルは上がっていくそうです。

② 毎日決まった時間にすること。

1 日の流れとして習慣をつけるために、取り組む時間を決めましょう。

また、時間を指定するのが難しいという人は毎日の夕食前に取り組むことにするとか、朝起きた直後にする、と決めてリズムと流れをつかみましょう。

③ 毎日決まったところに向かうこと。

勉強をするときはかならず図書館に行く、などどこかへ向かうのも一つのコツだそうです。

家から出ることが難しいなら、「机という場所向かう」とか、「勉強部屋に行く」という意識をもつことが非常に効果的だと言われています。

大人になると習慣をつけることはなかなか難しいことです。新しいことに挑戦するのもなかなかできることではありません。

中学生である皆さんが勉強だけでなく、人生にプラスになる良い習慣をつけてもらえればと思います。

映画やアニメにもなった「もし高校野球の女子マネージャーがドラッカーの『マネジメント』を読んだら」を知っているでしょうか？

最後に、「マネジメント」の著者でもあるドラッカーさんも習慣について言葉を残していますので紹介しましょう。

成果を上げる人に共通しているのは自らの能力や存在を成果に結びつける上で、必要とされている習慣的な力である。

私の知る限り、知能や勤勉さ、想像力や知識がいかに優れようと、そのような習慣的な力に欠ける人は成果を上げることができなかった。

成果を上げることは一つの習慣である。

習慣的な能力の蓄積である。

習慣的な能力は常に習得に努める必要がある。

習慣になるまで、いやになるほど反復しかけなければならない。

