



実は、期末テストが近いんです。

修学旅行、お疲れ様でした！ みなさん、楽しい思い出はできましたか？
さて、まだ余韻が残っている人も多いと思いますが、実は今週の木曜日で
期末テスト2週間前に突入します。いつまでも余韻に浸っているわけにもい
きません。そういえば、中間テストの振り返りを皆さんから聞いている中
で、「勉強の仕方がわからない」という声がありました。そこで、今回は学習
を進める上でのコツをまとめてみました。良ければ参考にしてみてください
い。

学習のコツ

1. 学習環境を整える

自分が勉強に使っている空間を思い出してください。整理整頓されていますか？ 人間の集中力は環境に大きく左右されます。特に、視界に入る空間がごちゃごちゃだと、集中力が低くなると言われています。勉強するときは、机の上をまず整理してから始めるようにしましょう。あと、スマホも見えない範囲に置くことをオススメします。

2. 「とりあえず5分だけ」

「なかなか勉強する気になれない…」と、こんな声もよく聞きます。そんな時は、「とりあえず5分だけ漢字を書き続けるか…」という感じで、ほんの少し作業をするつもりで机に向かってみましょう。人間の脳というものは面白いもので、一度物事に取り組むと、集中力や意欲が湧き上がってくるそうです。これを「作業興奮」というそうです。よく「ちょっとだけスマホいじろう」と思ったら「あれ、もうこんな時間…？」ということ、ありませんか？ それと同じ状態を勉強に利用するのです。

3. 一気にやろうとしない

人間の集中力は一般に90分程度が最大時間と言われています。時々2時間・3時間と続けようとする人がいますが、そうすると次の日まで疲れが残ってしまうという研究結果もあるそうです。つまり、脳に負荷がかかってしまっているんですね。そのため、定期的に10分程度の休憩をとりながら勉強するほうが、結果的に集中力が続くとのこと。ちなみに木村先生は学生時代に60分勉強、15分休憩を繰り返していました。

オープン・ハイスクール情報

毎日「行ってきます券」が届いています。みんなが前向きに進路について考えてくれているのは非常にうれしいです。気になる学校は、早いうちに見学しに行きましょう！

公立高校（詳しくはは進路ナビやHPで確認！）

高校名	実施日
●西宮市立西宮東高等学校	6/11(土)
●兵庫県立阪神昆陽高等学校	6/14(火)
●兵庫県立鳴尾高等学校	6/18(土)6/19(日)
●兵庫県立西宮今津高等学校	6/18(土)
●兵庫県立西宮甲山高等学校	6/18(土)
●兵庫県立猪名川高等学校	6/18(土)
●兵庫県立宝塚高等学校	6/18(土)
●尼崎市立尼崎双星高等学校	6/18(土)

私立高校もチラシが続々と届いています。多くの学校が7月以降に実施されますが、気になる学校のチラシが来たら、早めに申し込みを行いましょう！

進路説明会を行います

既にお知らせしている通り、6月13日（月）と6月14日（火）の授業参観日に保護者対象進路説明会を行います。主な内容は昨年の進路状況、進路指導方針、入試の仕組みを説明する予定です。どうぞよろしく願いいたします。

●第1回保護者対象進路説明会●

会場：体育館 時刻：14時40分開始
(15時30分終了予定)