



新たな一步を踏み出そう！

厳しかった冬の寒さも徐々に和らぎ、春が近づいてきました。皆さんも、それぞれ一つ学年が上がって、勉強の難易度も上がってきます。新たな段階へ進む皆さんは、全く新しい教科野勉強が始まる季節でもあります。しかし、ほとんどの科目は積み重ねが重要です。4月からまたリセットして始まるわけではありません。

この時期は授業が止まり不規則な学習サイクルになるため、1年間学んできた内容を忘れてしまう生徒が多くいます。そんな中でも良いスタートダッシュを切るために必要なのは、

「総復習」、「苦手克服」、「次の学年の予習」です。

3月下旬から始まる春期講習を最大限に活用し、勉強を頑張ることができる。と前期中間テストに向けてスムーズなテスト対策に進むことができます。何事もスタートダッシュが大切です。

総復習 — ポイントは問題をどんどん解いてわかる部分とわからない部分をはっきりとさせることです。理解している単元に時間をかけるのは効率が悪いので苦手な範囲を優先的に振り返るのが良いでしょう。

苦手克服 — 苦手な範囲は誰にでもあります。周りの人よりも理解に時間がかかってイライラする生徒もいるでしょう。しかしそこであきらめるのではなく時間をゆっくりとかけて習得しよう！という気持ちに切り替えてみてください

予習 — 総復習と苦手の克服が完璧にでき、時間が余っているという場合は予習をしましょう。あくまでも総復習が最優先事項です。



部活と勉強の両立

学生生活の醍醐味といえば、部活動(クラブ活動)を挙げる人もいないのでしょうか。しかし内申点に関わる重要な定期テストに向けて一生懸命勉強もしなければ…という方も多いと思います。勉強と部活を両立する上で、一番の敵になるのが睡魔です。では睡魔に対してどのような対策をしていけばよいのでしょうか？

対策① 仮眠をする

睡魔対策で一番効果があるのが仮眠です。自宅で勉強をしているなら15分間だけ仮眠をとる。これで一気に睡魔がなくなります。この時のポイントは最大15分にするということです。この時間を超えるとメラトニンというホルモンが出てきて、逆に眠たくなります。仮眠ではなく熟睡になってしまうのです。必ず時間を守って睡眠をとるようにしてください。

対策② 朝型に切り替える

もう一つおすすめの方法は、夕食後すぐに寝て、朝早く起きて勉強をするという方法です。21時に寝て4時に起き1時間で準備をする。その後5時から7時まで2時間勉強する。こういったリズムにすると毎日2時間学習できます。ポイントは朝起きたときにきちんと朝食をとることと、少し熱めのシャワーを浴びることです。これをする事で、一気に目が覚めます。また早めに学校に行って、学校で勉強するというのも良いと思います。

だんだんとあたたかくなってきて外に出かけやすい季節になりました。コロナやインフルエンザの猛威も和らぎ、外に出かけやすくなったからこそ、皆さんには多くの場所に出かけて、いろいろなものを感じ取ってほしいと思います。自分で実際に足を運んで、見たり、感じ取ったりしたことは、自分自身の感性を高めるきっかけとなります。ぜひ、いろんな場所に行ってみてください！

おすすめスポット 神奈川県鎌倉市 鶴岡八幡宮

皆さんも一度は授業で学ぶ、あの鎌倉幕府があった場所である鎌倉に一度足を運んでみてはいかがでしょうか。歴史を感じられる建物や街の雰囲気ぜひ味わってみてください。



今日は何の日？

3月20日は**春分の日**です！

2025年の春分の日は、3月20日(木)。一般的には「昼と夜の長さが同じになる日」といわれ、春の訪れを実感する日だ。

しかし、厳密にいうと実際には昼のほうが少し長いそう。

春分とは季節の指標として使われる二十四節気の一つで、春の中間に当たる。古代中国が起源で、日本では平安時代から使われているという。農業が中心の古代の生活において、農作物の作付け、収穫を行う際の時期を見極めるのはとても重要なことだ。1年間の農作業のスケジュールにより正確を期すために、細かく季節を分ける必要があった。

そうして生まれたのが二十四節気だ。この春分を目安に、農作業を本格的に始めることが多いのだとか。それは現代まで続く、暮らしの知恵といっても過言ではない。未来に向けて豊作を祈願する、という意味でも大切な日です。