

Hero's smile

館林市は、連日40℃ちかい猛暑日が続いております。室内で過ごす時間が長くなり、冷房の効いた部屋にいますと…身体が冷えてだるくなったり屋外との気温差に体調を崩しがちになったりしていませんか？ 食事をしっかり摂り、十分な睡眠を確保してください。夏休み中は、お祭りや花火等楽しいイベントへ行くこともあると思いますが、最低限の感染予防は怠らずに…。インフルエンザウイルスやコロナウイルスがなくなったわけではありません。また、1日の時間の使い方を工夫してメリハリのついた夏休みを過ごしてほしいと思います。



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 	12 お盆休み →	13
14 ←	15	16	17 →	18	19	20 統一テスト
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	9/1	9/2	9/3

～ お知らせ ～

*中3生模擬テスト『群馬統一テスト』8/20（日）実施です。

試験日程の詳細は、別紙でお知らせします。計画的に学習に取り組みましょう。

*8/1～9/30まで、夏期講習期間になります。

開校時間が、**8月のみ15時～21時**となりますので、間違いのないようお願いいたします。

*8/12～8/17まで、夏季休校となります。



裏面へ続く

さて、今月は勉強の『環境づくり』についてお話ししたいと思います。皆さんに合ったミッションが見つかるでしょうか。

ミッション① 「自宅の“外”に勉強場所を開拓する」

勉強場所を固定せず、気分や目的に応じて決めましょう。

- * 図書館…適度に集中&リラックスできる
- * カフェやファミレス…雑音のある場所にも慣れる
- * 塾・予備校の自習室…だらけ防止には最適な環境
- * 公園…緑や開けた空間がプラスに！朝の涼しい時間がおすすめ！！

ミッション② 「自分の部屋を受験仕様に改造する」

“ごちゃごちゃ”は厳禁！スッキリ整理で脳力アップを目指しましょう。

脳は目に入ったものを全て情報処理してしまいますため、部屋がごちゃごちゃしていると無駄なエネルギーを消費してしまいます。勉強に集中できる部屋づくりの鉄則は、『すっきりシンプルに！』です。

- * カーテンは、青系の色に…暖色系の色は、知能指数を下げるがわかっています。
- * 志望校の写真を置く…何度も目にすることで、無意識のうちに目標や理想像が脳に刷り込まれ、モチベーションの維持にも繋がります。
- * 椅子は座り心地の悪いものを…“座る＝休む”なので、座りっぱなしでは脳が休みモードになってしまいます。勉強中は、こまめに立ったり動いたりしましょう。

ミッション③ 「生活空間を勉強に使い分ける」

自宅内でも場所を使い分け、学習能力のアップに繋げましょう。

- * お風呂ではスマホを活用…録音機能を活用し、覚えたいことや英会話を聞き流そう。
リラックスモードになるお風呂に向いているのは、好きな科目！
- * トイレでは苦手科目を…副交感神経が優位になるトイレは、実は記憶のインプットにとっても適した場所です。
- * 廊下に貼って情報整理…化学反応の一覧や歴史の流れ等、情報量が多くごちゃごちゃしていることは、ストロークの長い廊下に貼っておき、通るたびに眺めると良い。既成のものでなく、自分の手で書いたものの方が記憶に残りやすい。
- * 行き詰ったらリビングで…リラックスと緊張感のバランスが取りやすい場所です。単純な計算問題や暗記モノよりは、ひらめきが求められる応用問題やリラックスして取り組んだ方が効果的な苦手な科目の勉強等に向いています。

