

## 1学年通信

第4号 2017年6月

発行: 小林龍一

編集: 藤川、森山、時原



あっという間に「期末テスト」です！

7月5日(水)～10日(月)

7月 5日(水)	社会と情報	コミ英 I	数学 A
7月 6日(木)	生物基礎	数学 I	英プレップ
7月 7日(金)	化学基礎	地理 A	
7月 10日(月)	国語総合	保健	

4日間で実施します。中学の時よりも余裕のある時間割となっているのではないか。午後は、翌日のテストのための勉強を進めることができます。

さて、テスト勉強ですが、中間テストの際には、うまく取り組むことができましたか。気持ちはいつも、「頑張ろう！」と意気込むものです。しかし、「やる気」を維持したままがむしやらに頑張り続けるのは、時に、なかなか大変なことです。そんな時は、右のような表(例)を作って、自分の学習を管理しましょう。勉強の内容と目標時間を具体的に決めて、毎日実行することが大切です。

「コミ英…ワークブックを3回ずつ解く。→火曜日に 60 分」

「数学 A…教科書の問題をもう一度解く→月曜日に 50 分、不正解の問題は

火曜日に○○さんに教えてもらう」

というように。

そして、絶対にしてはいけないことは、「勉強できない」(正確には「しない」という言い訳を探さない、ということです。

- ・高校（教科書）の勉強なんて役にたたない、成績なんて関係ない。
- ・先生の教え方がわからない、つまらないから、やる気がしない。
- ・部活で時間がない。暑くてできない。疲れてできない。
- ・友達も皆テスト勉強なんてしないって言ってる。

などなど……。

よく考えてみてください。高校は勉強する所です。高校で勉強する道を、あなたは選んだのです。実生活に役に立とうが立つまいが、自分を磨くために積み上げていくのが「勉強」です。勉強をしない言い訳を探す高校生は、自分に負けています。何の準備(勉強)もせずに期末テストの当日を迎えるようなことが、絶対ないようにしましょう。

定期テストでは、普段の授業で勉強したことが出題されます。つまり、授業で勉強したことが理解できて定着していればできる内容です。範囲も教科書やプリントの内容です。そうは言っても、ほぼ全科目でテストがありますから、直前の勉強だけでは復習しきれません。だからこそ、計画性が大切なのです。

そうそう、もう一つ大事なことは、 **体調を万全に！** です。

せっかく勉強したのに、テストの時に体調を崩していたのでは、力が発揮できません。授業にも影響しますし、欠席数は3年次の進路にも大きく影響します。

1 学期の後半には体調不良による欠席や早退が見られました。この1週間は特に、生活リズムを崩さずに、健康に十分注意して、よいコンディションでテストに臨みましょう。 (文責:小林龍一)

### < 学習計画表 (例) >

日付	学習予定① (終了後斜線)	学習予定② (終了後斜線)	学習予定③ (終了後斜線)	勉強時間 結果
4日(火)	社会プリント2回 穴埋め30分	コミ英ワークブック3回解く60分	数A 教科書の間違った問題を解きなおす30分	90分
5日(水)	生物基礎問題集2回解く60分	数学I問題集1回解き直し60分	英語プレップ対策プリント60分	180分
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮



### 水分補給を十分に

これから季節、部活動中だけではなく、教室でもしっかりと水分をとるようにしましょう。家から水筒やペットボトルを持ってきている人もいますね。汗をかくとミネラルが不足するので、ミネラル入りの麦茶がおすすめです。また、大量に汗をかいた時は、スポーツ飲料などでナトリウムを補うのもいいでしょう。

