



後悔しない！夏休み15の秘策

NHK番組「テストの花道」から、「夏休みを迎えるあなた」へのアドバイスをまとめてみました。

夏休みになると、自分で生活を管理しなければいけなくなる。夏休みを無駄に過ごしてしまう原因はメンタルの弱さそのものです。よくある3つの失敗パターンは、(1)つい後回しにしてしまう。(2)つい朝寝坊してしまう。(3)つい誘惑に負けてしまう。

それぞれのパターンの「あなた」に秘策を授けます。

(1)「つい後回し」タイプのあなたへ

秘策①：夏休みの間にやるべき勉強を1週間ごとに分割し自分の締め切りをつくれ。

秘策②：自分の好きな科目から始め、気分を乗せよ。

秘策③：勉強を始める前にメールなどで友だちに「これからやるぞ」と宣言し、競争意識を高めよ。

秘策④：夏休みの最終日から逆算して計画を立てよ。

秘策⑤：夏休みにしかできないことを見つけ、なぜ勉強するのか考え直せ。

(2)「つい朝寝坊」タイプのあなたへ

秘策⑥：夕食に熱くて辛いものを食べ体温を上げよ。徐々に体温が下がり熟睡できるはずですよ。

秘策⑦：寝る前は、暗記ものなど単純な勉強で脳をリラックスさせ睡眠に入れ。

秘策⑧：寝る前は楽しいことをイメージし眠りにつき、朝は楽しいことを実現するためにどのような勉強をするか考えよ。

秘策⑨：朝起きたときのご褒美を決めておけ。

秘策⑩：朝起きたら計算など頭を回転する勉強をしよう。

(3)「つい誘惑に負けてしまう」タイプのあなたへ

秘策⑪：図書館や自習教室を利用せよ。

秘策⑫：自分の長所を探り、自分に自信を持て。

秘策⑬：勉強をゲームにし、得点表をつくってみたりせよ。

秘策⑭：「好き」というフィルターを通して苦手なものを見よ。たとえば地理の勉強に好きなサッカーの強豪国の位置情報を集めるなど。

秘策⑮：いっそのこと勉強を中断して思いっきり遊び、すっきりしたところで勉強に励め。

「テストの花道」は土曜日10時から放映されているので、ぜひ録画してでも見てください。先日は「面白がるチカラ！」というテーマで、勉強を面白楽しく勉強することでチカラがついてくる内容でした。4月の「成績を伸ばすカギ！ノート術」は1学年全員で視聴しましたが、ノートの書き方一つで成績が伸びる内容でしたね。先輩たちのアドバイスはやはり今後のみなさんにチカラを授けます。おすすめ番組です。

夏季課外補習で生活リズム維持

次のとおり、希望者を対象とした夏季課外補習を実施します。模擬試験や入試に対応できる学力がつくと同時に生活リズムが安定するはずです。7月21日（火）～24日（金）の4日間、いっしょに頑張りましょう。

	1限	2限	3限
時間帯	8:50～9:50	10:00～11:00	11:10～12:10
科目	英語	数学I・数学A	国語（古典）

夏季学習合宿で入試力アップ

勉強で高い夢をもつ1，2年次の生徒が，グリーンヒル郷原に集結します。8月5日（水）～7日（金）の2泊3日で国数英を中心に入試力アップをめざします。合計24時間の集中学習で，2歩も3歩もリードしていきましょう。

企業訪問と市呉祭での発表

7月30日（木）の午前中に①呉海上保安部②西部工業技術センター③王子マテリア④セーラー万年筆⑤ミットヨ⑥三宅本店⑦大之木ダイモ⑧合食を8つのグループに分かれて訪問させていただきます。それぞれの企業の役割やポリシー，実際に働いている人の思いや未来像を聞かせていただきながら，自分の生き方を考える材料にしてもらいたいと思います。

午後からは，学校にもどって，それぞれのグループで記録した写真や動画，パンフレットやインタビューなどを元にして，発表の準備をしていきます。

9月18日（金）・19日（土）の市呉祭では，企業訪問のお礼として様々な形で発表・宣伝をしていきます。発表方法としては各グループで意見を出し合った（1）パワーポイント+掲示（2）インタビュー映像・動画（3）キャラクター&かぶり物（4）各グループのオリジナルという形で行います。それぞれの企業の思いを充分伝えられるようにしっかりと記録を残してきてほしいと思います。

8月21日（金），元気な姿で再会しましょう

何はともあれ，健康が一番。勉強や部活，家の手伝いもふくめ，日頃できないことにチャレンジするのもいいでしょう。オープンキャンパスに参加して進路選択の材料にしたり，長編小説を読破するのもいいでしょう。とにかく有意義な夏休みを送り，リズムよく2学期をみんなであげましょう。

◎自分の家族や，友人などに緊急の事態が生じた場合，直ちに学校連絡してください。

呉市立呉高等学校 TEL 72-5577

◎心の悩みの相談は，呉市教育相談センターで設けられます。

TEL 25-3519 9時～17時 月～金 無料

夏休み（7月末～8月末）の予定

7/21 (火) ~ 7/24 (金)	三者懇談会・夏季課外補習
7/30 (木)	企業訪問
8/5 (水) ~ 8/7 (金)	学習合宿（1・2年）
8/6 (木) ~ 8/7 (金)	硬式野球部体験入部
8/8 (土)	全統記述模試（1・2年）
8/9 (日)	ボーイスカウト交流会（弓道・かるた）
8/10 (月)	陸上競技部体験入部
8/19 (水)	ソフトボール部体験入部
8/21 (金)	第2学期始業式
8/24 (月) ~ 8/27 (木)	課題テスト
8/28 (金)	オープンスクール準備
8/29 (土)	オープンスクール

第2学期課題テスト時間割

8/24 (月)	1限	国語総合（古典）
	2限	コミュニケーション英語 I
	3限	社会と情報
8/25 (火)	1限	化学基礎
	2限	国語総合（現代文）
	3限	数学 I
8/26 (水)	1限	水曜日1限（3年テスト）
	2限	水曜日2限
	3限	水曜日3限
	4限	水曜日4限
8/27 (木)	1限	木曜日1限（3年テスト）
	2限	木曜日2限
	3限	木曜日3限
	4限	木曜日4限