

あすなる

＝発行＝
宮古島市立
平良中学校

進路担当：下地美穂

メッセージ

◆みんな自分だけが悩んでいると錯覚して、他の人は悩みがないように見える。

努力の分割払い

かふやみ手帳を活用しよう!

ある学者が、次のような実験をしました。50頁の問題集を連続10日間やり遂げるという課題に、小学生600人を3グループに分け、Aグループは「とにかく頑張ろう!」、Bグループは「10日で50頁を目標に勉強しよう」、Cグループは「1日5頁を目標に勉強しよう」という別々の目標を掲げて取り組ませました。

この中で「50頁の問題集を連続10日間やり遂げる」ことが達成できたのは、Cグループだけだったそうです。なぜCグループは達成できたのか。それは、「意欲」を持って頑張り続けることができたからということ。1日5頁というように、1日1日の具体的な数値を定め、無理のない量を設定することで、「今日もクリアしたぞ!」という達成感が、次の「意欲」につながったということです。

「〇〇高校合格」とか「将来は●●になる」とかという遠い目標とともに、「今日も△△やったぞ!」と言えるような、日々の目標設定が大切と言えます。このような方法を心理学者の植木理恵さんは「努力の分割払い」と表現しています。一日一日の小さな目標を立てて、自分にできることをコツコツやるのが大切です。

もうすぐ「期末テスト」があります。一年生にとっては、初めての中学校の大きなテストですね。中学校のテストは、担当教科の先生の思いがたつぷりと詰まったテストになっていきます。また、テストの点数で学年での順位も出ます。一日で複数教科のテストを受けるので、一日勉強するだけでは間に合いません。なので、今から計画的に期末テスト範囲の復習に取り組んでいきましょう。

平良中学校では、日々の学習の計画が立てられるように「かふやみ手帳」に取り組んでいます。これまでの平良中の先輩の中には「かふやみ手帳」を活用して、成績上位をキープしていた先輩がたくさんいます。今日から「期末テスト」に向けて、具体的な内容を記入し「努力の分割払い」に取り組んでみてはどうでしょうか。

宮総実「体験入学」

三年生を対象に宮古総合実業高校の「体験入学」が七月十一日と十四日に実施されます。十一日は、「食と環境科」と「商業科」、十四日は「海洋科学科」「生物生産科」「生活福祉科」となっています。参加できるのは、実業高校が志望校の一つであること、志望校が未定の生徒です。「体験入学」に参加したい生徒は、担任の説明をよく聞いて、申し込み手続きをしてください。

例年、実業高校の「体験入学」は参加希望者が多く、人数オーバーしていることが多くあります。抽選となります。そのことをご理解ください。



よい姿勢の効果

テストやスポーツの試合、大勢の前での発表など、自分が苦手なものに取り組むとき、みなさんはどんな姿勢になっっているでしょうか。胸を張って堂々と取り組んでいる人は、きつと少ないはず。実は、よい姿勢だと苦手なものに取り組みやすくなるという研究があります。背筋をのびた姿勢と、前のめりになったよくない

姿勢の2種類で、同じ人たちに簡単な計算のテストに取り組んでもらいました。すると算数が苦手な人は、姿勢よく取り組んだほうが計算しやすかったと答えたそうです。前のめりのよくない姿勢は防御姿勢といい、後ろ向きな気持ちになります。よい姿勢は、スポーツや発表など、さまざまな場面でも効果

があるそうです。苦手なことでも胸を張って姿勢をよくすると、気持ちも楽になるかもしれません。もちろん、それだけで得意になるわけではないので、努力も忘れずに! 「朝日こども新聞(清水章弘先生からの勉強アドバイス)」 ※授業中の姿勢が悪い人は、ぜひ参考にしてみましょう。



お知らせ

進路揭示板に「平良中卒の高校生の活躍」を掲示しています。見たことはありますか。部活動、資格取得等、様々な分野で活躍している平良中卒の先輩がたくさんいます。高校には、中学校にはなかった部活動や資格取得ができます。志望校選択の参考になると思うので、ぜひ見てください。保護者の皆さまも来校された際には、「進路揭示板」をぜひご覧になってください。