

I will...



I will make my dream come true with the IRON WILL.

夢の実現に向けて「鉄の意志」を持って突き進む

令和2年度 人吉市立第二中学校 学習通信

令和2年12月21日(月) NO.22

冬休み中に勉強体力をつけよう

勉強体力とは、集中力を切らさず最後まで勉強をやり遂げる力のことです。高校入試は、問題の量が多くかなりの集中力を必要とします。全力で50分間走り続けるようなものですね。みなさんの学習は、それに耐えうるものになっていますか。途中で集中が切れていませんか。集中が途切れては、普段解ける問題も解けなくなってしまう。広い問題用紙の中から解ける問題が見つからないのです。

机に向かったら、最低でも50分間は集中し続ける練習が必要です。だらだらとやっても、勉強体力は身に付きません。3年生はもちろん、1, 2年生も50分間集中し続けることを訓練していきましょう。普段から集中を積み重ねてきた人の「集中」と、その一瞬だけに力を注ぐ「集中」はレベルが違います。繰り返しやったことだけが、本当の「力」なのです。

今週末から冬休みです。年中行事や家族の時間も大事ですが、それ以外の時間の管理は自分にまかされています。自分を律し、勉強体力をつけることで、困難に負けない強い自分をつくりましょう。

トレーニング方法

☆起床時刻を守る

寒いですが、決まった時間にさっと起きましょう。寒さや眠気に簡単に負けていては、力つきません。

☆学習開始時刻を守る

学習を始める時刻を決めて、その時刻に向けて生活をデザインしましょう。「何時からしようかな～」ではどんどん時間が過ぎていきます。

☆学習中は集中し続ける

学習を始めたら、他のことに気を取られず、学習に没頭しましょう。関係のないものは視界に入らない場所に置きましょう。

☆学習終了時刻も守る

終わる時刻も決めておくことで、集中力や解くスピードが高まります。

☆就寝時刻も守る

生活を寝る時刻までデザインし、自分を律して生活しましょう。

成長のために、精一杯努力しよう！