

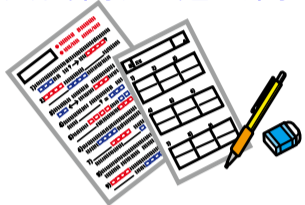
■この夏にやっておきたい3つのこと ～受験生の夏の過ごし方～

もうすぐ夏休みです。中学3年生のみなさんにとっては、入試まであと約半年というこの時期。貴重な1ヶ月をどう過ごすべきか、3つにしばってお伝えします。

【これまでの復習をしよう】

「いつもやってる」と思うかもしれませんが、夏に始めるべきは『入試に向けての復習』です。たとえば社会。これから3年生のみなさんが学校で勉強するのは公民で、地理と歴史は今後授業では扱われません。つまり、地理と歴史は自分で意識的に勉強しないと、触れる機会が無くなるのです。公民は授業が進んでいきますし、地理・歴史は、何もせずに時間が経てば、せっかく覚えた知識を忘れてしまいます。他の4教科も同様ですから、涼しくなったところからおもむろに勉強を始めたのでは、到底入試に間に合いません。日常的に復習の時間をとることも必要ですが、まとまった時間が取れる夏休みだからこそ、広い範囲や苦手分野に集中的に取り組むことができます。各教科、入試に向けて、今できるところから復習を始めましょう。1年生から3年1学期までの学習内容をきちんと定着させて2学期を迎えることが、志望校合格への第一歩です。

【入試問題(過去問)を解いてみよう】



まだ早い、ということはありません。確かに未習範囲は解けないと思います。しかし、大事なのは点数ではなく、どんな形式なのか、どのくらいの時間で解くのか、記述問題の量は、など、実際の入試問題を解いてみる、ということです。それによって、語句を覚えなきゃ、とか、記述を強化しようとか、今後の勉強のポイントが変わってくるはずですよ。

【高校に行ってみよう】

第一志望に限らず、現時点で視野に入っている(受けるかもしれない)高校に、実際に行ってみましょう。夏から秋にかけて、体験入学を企画していたり、学校祭が開かれたりするところも多いと思います。様々な学校に直接足を運んで、雰囲気等を体感してくると、勉強にもいっそう気合いが入るかもしれません。また、高校に行く際、公共交通機関を使って、実際の通学経路を体験しておくのもオススメです。

一生に一度しかない中3の夏休み。冬になって後悔しないよう、有意義に過ごしましょう。



■良い睡眠で良いパフォーマンスを！！(その2)

12号でお話した「良い睡眠で良いパフォーマンスを！！」の続きです。※予定よりひと月ずれました。申し訳ございません。楽しみにして待っていた方もいらっしゃるようで、、、本当に陳謝でございます。



気を取り直しまして、今回は、レム睡眠・ノンレム睡眠の周期に関して簡単に触れました。今回は、質の良いノンレム睡眠をどのようにして取るか、いづらか例を踏まえてお話していきます。

良い睡眠を取るための事前準備として、以下のようなものがあります。

①「**深部体温**」を寝る90分前に上げる...簡単に言うと、お風呂でしっかり温まるということ!! 眠る90分前ぐらいにその「深部体温」を0.5℃くらい上げて、それが徐々に下がっていく状況を作ることができれば良いです。目安としては40℃のお風呂に15分くらいゆっくりつかると良いようです。

②寝る直前は「**単調な状態**」が良い!!...眠る前の娯楽等は、「考えるもの」でなく「リラックスさせるもの」がおすすめ。単調でありあまり考えないことを行うと、脳は考えることをやめ退屈して眠りたくなります。例えば「クラシックなどの音楽」を聴く、とか「サスペンスやアクション以外の本を読む」などおすすめです。

睡眠事後の動きとして

③「**朝の光**」でしっかり起きる...光は脳をしっかり「覚醒」させます。

④**体温を上げる**...朝ごはんをしっかり食べることは、やはり大事です。朝に1日のリズムを整えて活動を始めるためのエネルギー摂取は本当に大事です。他にも、「コーヒーをうまく活用」「夕食抜き生活が睡眠に響く」「咀嚼力(良く噛むこと)が大事」...と良い睡眠を取るために大事なことがたくさんあるようです。

さて、このような『質の良い睡眠』をとり、そのサイクルを築き、毎日の勉強にしろ、部活にしろ『良いパフォーマンス』が行え、積み重ねていくと、、、1年後...2年...3年後は、それが実行できていない人と「格段の差」が付きます。自分の生活サイクルを再度見直して、メリハリのある生活をしっかり行えるよう、これから夏休みに入りますので、規則正しい夏休みを過ごすようにしましょう。(おわり)

■夏の特別講習会！！ 新規お試しキャンペーン開催中！！

英智学館では只今、新規のお客様対象に「夏の特別講習会」を7/31まで開催中です。英智学館では、「3コマ分担任式個別指導+学習カウンセリング 2,000円(税込)」の特別コースを準備しました。毎回講習会前に行う特別講習会ですが、かなり好評!!

「塾が初めてで、どのように選べばよいか分からない...」「一度体験してから、色々決めていたい!!」という方におすすめです。各校「紹介キャンペーン」も同時に行っておりますので、塾をお探しの方がいらっしゃったら、是非ご紹介ください。



今月の格言・金言 「心頭を滅却すれば火もまた涼し」 ~杜荀鶴~

出典は晩唐の詩人、杜荀鶴(とじゅんかく)の「夏日題悟空上人院」にある詩句になっています。「どのような苦難や困難に遭遇しても、心の持ち方一つで、苦難や困難を感じなくなる」という意味が込められています。今では夏の暑さを

我慢する時の言葉として広まっていますが、雑念を払って集中し何かに打ち込む、という面から捉えるといつでも使える言葉ともいえるでしょう。目的達成のために効率よくやる事も追求しつつ、必要な努力や自分にとって苦手と感じる事から逃げずに進捗させる先人の知恵を紹介しました。