



28 回生 学年通信 第 14 号

令和 3 年 11 月 29 日

～2学期もあと少し！～

2 学期の終業式まで 1 か月を切り、今週の金曜日からは期末考査が始まります。考査前に限らず、みなさんは毎日学習時間を確保できていますか？「勉強はしんどいから、やる気が起きない」というのは、ほとんどの人が感じたことがあるのではないのでしょうか。では、どうしたらやる気が起きるのか？今回は、やる気を出すための方法を一つ紹介します。

やる気は、やり始めることによって起こる

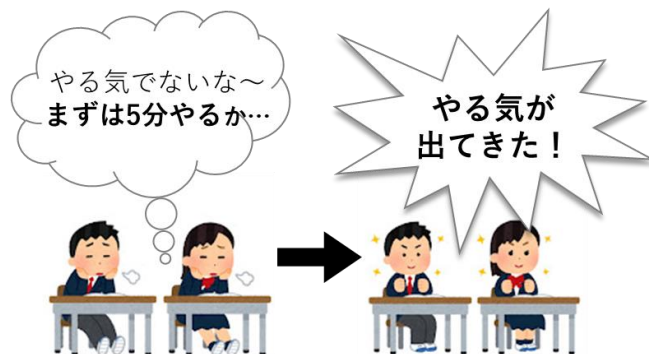
机の上をちょっと片づけるつもりが、気が付くと机の中やその周辺、さらには部屋の隅々まで掃除してしまった、という経験はありませんか？掃除だけでなく、やりたくないようなことでも始めてしまうと止まらなくなっていた、という経験はありませんか？

“人間の体と心は、エンジンがかかると自動的に動き出す機械のように、いったん始めさえすれば、それがきっかけとなって嫌いなことをしている場合であっても動き続ける” 「後回し」にしない技術（著イ・ミンギユ、吉川南）

人間の脳は、体がいったん動き始めると止まるにもエネルギーを消耗するため、していることを続ける方がより合理的だと判断するそうです。したがって、やりたくないことでもいったん進み始めれば、脳が刺激を受けて、たちまち集中できるようになるそうです。

やる気が出ないことをするには、小さなことから始めるといい

「今日は 2 時間勉強しなきゃ～」ではなく、「まずは 5 分だけ簡単な暗記勉強をやってみよう」でいいのです。不思議なことに、いったん始めさえすれば、そこからは 5 分以上続けて勉強できるはず。やる気が出なくて勉強を始められないのではなく、勉強を始めないからやる気が出ないのです。

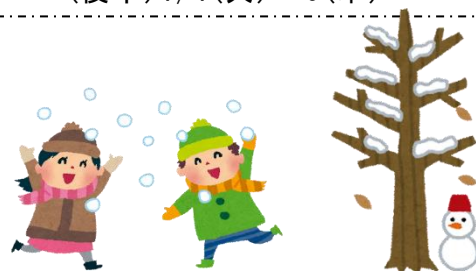


最初の一步に全力を！

勉強しなきゃと思ったら、まずは 5 分間何か手を付けてみて下さい。あと 1 週間、試験勉強頑張りましょう！

今後の予定

12/ 2 (木)	<u>修学旅行緊急時連絡方法</u> <u>および復路の解散場所の提出</u>
3 (金)	期末考査 ～12/9(木)
16 (木)	修学旅行の大荷物発送 7:30～8:00
18 (土)	修学旅行結団式 (午前中)
20 (月)	修学旅行 ～22 (水)
23 (木)	代休 (12/18)
24 (金)	終業式
25 (土)	冬季休業～1/10(日)
26 (月)	冬季補習 (前半)～28(水) (後半)1/4(火)～6(木)



期末考査の日程

期末考査後には修学旅行が待っています！ラストスパート、みんなで頑張りましょう！！

	1 日目 12/3(金)	2 日目 12/6(月)	3 日目 12/7(火)	4 日目 12/8(水)	5 日目 12/9(木)
1 時間目 9:00 ～9:50	現代文	保健	数学Ⅱ	古典	英表Ⅱ
2 時間目 10:05 ～10:55	コミュ英Ⅱ	(文) 日・世 B	選 A・B 総合英語／総合化学 地理 A／情報の科学	(選択者) 数学 B	生物基礎
		(理) 地理	(理) 世界史 A		
3 時間目 11:10 ～12:00	(理) 化学	(理) 物理基礎			

12/10(金), 13(月)は考査返却の時間割です。