

自啓館だより

令和6年6月 No.227

Homepage address

<http://www.jikeikan.com>

天気予報を見ていると、まだ5月だというのに、最高気温が30度を超える真夏日の予報を耳にするようになりました。今年はエルニーニョ現象（南米・ペルー沖の赤道付近で海面温度が平均より高くなる）が終息に向かい、今後、同範囲の海面水温が平年より低くなるラニーニャ現象が起こるといことです。そしてその影響で、今年は、また暑い夏になるといわれています。今年の暑さがまた繰り返されるのかと考えるとぞっとします。暑さ対策を十分注意して過ごしてほしいと思います。

さて、高校では県体が中学校では市総体が行われました。運動部に所属している高校及び中学校3年生にとっては負ければ最後の大会となりましたが、受験生としてはいよいよ本格的に受験勉強を始める時期となります。

これまで部活をやっていた時間をつれづれに過ごすのか、有効に過ごすのか、それによって今後が大きく変わってきます。6月は期末テストや実力テストが行われる学校が多いようです。テストに向けて気持ちを切り替えていきましょう。

では、気持ちを切り替えるためにどういうことをすればよいでしょうか。机の上を整理する、勉強する環境を変える（居間で勉強するとか）、短時間で集中力をつける（ポモドーロ法・25分勉強して5分休憩とか）、勉強のルーティンをつくる、などいろいろと紹介されていますが、まずは目標を決めましょう。目標がないということは、ゴールのないマラソンを走るようなものです。42.195 km先でなくても、30 km先でもいいし、5 km先でも構いません。まずは目指すゴールをつくりましょう。将来、何になりたいかでもいいし、どこの大学もしくは高校に行きたいかでもいいし、次のテストで前回よりも20点あげるでもいいと思います。目標を明確にして、それを達成するために何をすべきかを考え、行動に移しましょう。

定期テスト対策講座のご案内

自啓館ではテスト対策講座を行っています。「今受講している教科のさらなる点数アップ」、「受講していない教科が心配」、「推薦を狙っているので、定期テストでしっかり点をとって、内申点をあげたい」、「家ではなかなか勉強がはかどらない。」こんなことを考えている生徒は是非ご利用ください。この講座は随時開講していますので、詳細については各教室長にお尋ねください。

【教科】 英語・数学・国語・理科・社会
1講座（70分×2コマ）

