

勉強に体力は必要！？

6月15日(水)に3年生が第2回実力テストを行いました。第1回は2日間で5教科のテストを行いましたが、公立高校入試選抜に向けて今回から1日で実施しています。これは、入試当日は1日で5教科の試験を受けなければならないからです。これは集中力はもちろん、試験に臨む体力も必要です。では、どのように勉強や試験に対応できる体力(勉強体力)をつけていけばいいのでしょうか。2つ紹介します。

①しっかり食べる+寝る=「基礎体力」

栄養がある料理を食べると、きちんと脳が働きます。頭の回転がよくなります。また、十分な睡眠をとることで集中力が高まり、記憶が整理されて効率良く学習できます。どちらかが不足しているとストレスを感じやすくなってしまいますので、日ごろから意識して生活をしましょう。

②自分にあうサイクルを見つける

みなさんは普段どのくらい学習していますか？人間の集中力は長くても90分と言われていいます。しかし人によって集中できる時間は異なります。今の自分は何分なら集中できるのかを把握し、そこからさらに「今日はもう15分増やしてみよう」と目標を立てて、徐々に増やしていきましょう。すると、1日の勉強時間が増えていきます。また、休憩は15分以上とるとだらけてしまうので15分未満にして切り替えを大切にしてください。

【オープンスクール等の日程】

因島高等学校 オープンスクール

日時：8月30日(火) 8:55~12:15 (受付/ 8:30)

内容：施設見学、学校説明、模擬授業、部活動体験・見学等

対象：中学校3年生、保護者

申込：学校で集約しますので、希望者は7月7日(木)までに学級担任へ申し出てください。

松永高等学校 オープンスクール

日時：9月17日(土) 13:15~16:00 (受付/12:45~)

内容：学校説明、体験学習講座、部活動体験・見学(希望者)等

対象：中学校3年生、保護者

申込：学校で集約しますので、希望者は7月15日(金)までに学級担任へ申し出てください。

その他：新型コロナウイルス及び台風等の影響で中止する場合は、前日の17時までにHPに掲載されるのでご確認ください。

三原東高等学校 オープンスクール

日時：8月27日(土) 14:00~16:10 (受付/13:30~)

内容：学校紹介、教育課程の説明、部活動見学、体験授業等

※保護者は体験授業中、待機するようになります。

待機している保護者に対して、高校生活についての質疑応答を行います。

対象：中学校3年生、保護者

申込：学校で集約しますので、希望者は7月8日(金)までに学級担任へ申し出てください。

その他：上履きは不要です。

広陵高等学校 第2回オープンスクール

日時：7月16日(土) 10:20~16:10

内容：入試概要の説明、授業見学、施設・設備見学等(終了後、部活体験・見学)

対象：中学生、保護者

申込：各自HPのオープンスクールコーナーより申し込んでください。

※6月28日(火) 15:00まで

その他：今後は9月3日(土)、10月29日(土)にもオープンスクールを予定しています。

沼田高等学校 第1回学校紹介(兼 体育コース体験入部)

日時：7月29日(金) 8:50~11:40 (受付/8:20~)

(12:00~12:40 寄宿舍「飛翔館」見学会)

内容：学校紹介、クラブ紹介、入試説明、体育コース体験入部・校内見学等

対象：中学3年生、保護者

申込：各自HPの「第1回学校紹介のアイコン」より申し込んでください。

※7月11日(月) 16:00まで

その他：駐車場は非常に限られているため、公共交通機関をご利用ください。

上履きと靴袋を持参してください。

松江工業高等専門学校 オープンキャンパス

日時：8月5日(金) 6日(土) 午前の部 9:05~12:15 (受付/ 8:40~)

午後の部 13:35~16:45 (受付/13:10~)

内容：全体説明会、ミニ実験実習、5学科巡り等

対象：中学生、保護者

申込：各自HPのオープンスクールコーナーより申し込んでください。

※7月6日(水)~20日(水)の期間に申し込んでください。