

# Compass

## GWの過ごし方

新しいクラスでの緊張も解けて、新しい友達もでき始めたのではないのでしょうか？学習面では日々の授業が忙しく、普段の予習復習に+αの勉強をしていくことが難しい人も多いようです。

このGWをきっかけに受験勉強をスタートさせてください。受験勉強は1, 2年生の内容を復習することからスタートです。これまで学習したことを忘れてしまっていないか。GWは宿題をするだけでなく、自分で考えた勉強をしましょう。自分に合う学習スタイルを見つけておくこともとても大切です。「この方法で問題集をしたら理解が深まった」「この方法で暗記したら覚えやすかった」というように、自分なりの勉強方法を身に着ければ、今後さらに忙しくなったときも効率よく受験勉強できます。ぜひGW中に勉強方法も試行錯誤しましょう。

GWを有意義に過ごすために一番重要なことは、規則正しい生活習慣です。GW中もきちんと早寝早起きをして、3食食べましょう。

### 文部科学省の「不適切な睡眠習慣が中高生の心身に与える影響」より

「不適切な睡眠習慣は、朝食欠食につながりやすく、子供の日中の活動に影響を及ぼす場合がある。」と記載されています。また、「人間の体には、24時間の外的な時計とは別に24時間超の体内時計があり、また、体内時計にも、体温や血中ホルモン濃度のリズムと寝起きのリズムなど複数の体内時計があるとされている。夜型の生活は、これらの複数の体内時計がずれる状態（内的脱同調）になりやすく、こうした状態が続くと（中略）イライラ、不安感、落ち込み、キレやすいなど（中略）課題を抱えることが多い。」とあります。

つまり、体内時計を乱さないことは、心身ともに健康を保つ上でとても重要です。

休日もしっかりと目覚まし時計をセットし、家族にも協力してもらって、早起きをしましょう。生活リズムを整えるには、早寝よりもまず早起きをします。急に早起きすると昼間に眠くなると思いますが、ぐっと我慢して過ごし、その日は早く寝ましょう。

規則正しい生活リズムで、元気に充実したGWを過ごしてください！

# 勉強の進め方

突然ですが、みなさんは PDCA サイクルという言葉聞いたことはありますか？

Plan (計画) → Do (実行) → Check (確認) → Action (改善)

の4つから構成され、それぞれの頭文字をとって作られた言葉です。このPDCAの手順を意識して物事を遂行して目標達成へと近付ける手法として、企業などではよく行われています。この手法は勉強においてもとても役立つと思います。順にみていきましょう。

1	Plan (計画)	目標を達成するためには、いつ何をすべきかを具体的に書き出します。 例えば、テストで80点以上を取るということを目標にしたとき、各教科でどのような勉強をするのか、どれくらい時間が必要か、それをいつするのかを目に見える形に計画表にします。
2	Do (実行)	決めた計画に沿って行動します。 このとき、計画の成功・失敗に関わらずすべてを記録しておくことが重要です。記録を振り返れる状態にしておくことで、今後に生かせます。できたものに〇をつけたり、二重線で消していくという方法でもOKです。
3	Check (確認)	計画に対しての行動が良かったのか、それとも悪かったのかを評価します。さらに、行動の結果としてその日の目標は達成できたのか、目標にどれくらい近付けたのかを総合的にチェックします。できれば、毎日 Check してください。計画通りに実行できなかった原因が、無理な計画を立てすぎていたからなのか、誘惑に負けてゲームをしていたためなのか、自分自身を振り返ります。
4	Action (改善)	確認をもとに、次にどう生かすのかを検討します。 良かった点は継続して行い、悪かった点は改善するよう考えます。具体的な改善策を立てることが大切です。状況をしっかりと分析し、もう一度計画を見直してサイクルを回し続けることが肝要です。

まず **Goal (目標)** を持ちましょう。勉強へのモチベーションを保つためにも、できるだけ具体的な目標を持ってください。次の計画は絶対に必要です。ただ漫然と勉強していたり、行き当たりばったりでその日の気分が勉強を進めると、必ず勉強内容の偏りや抜け落ちが出てしまいます。苦手なことや面倒なことは後回しにしていまいがちですよ？目標にむけてどのように進めるのがよいのかを、まず初めに Plan(計画)を立てることが大切です。自分の成長していく姿をぜひイメージして楽しみましょう。その計画を書いて満足しては「絵に描いた餅」で終わってしまい、残念なことになります。それでは意味がないので、必ず Do(実行)します。また、計画通りに進まないことは多々あると思います。うっかり疲れて寝てしまったということも起こり得ます。その都度、計画は Check(確認) して、Action (改善) してください。