

1 学年通信『原:げん』

～勝負は「夏休みが始まる前」に決まる!?

スタートダッシュを決めるための、3つの事前準備～

もうすぐ待ちに待った夏休みがやってきます! 充実した40日間にできるかどうかは、実は「夏休みが始まる前の過ごし方」にかかっています。「休みに入ってから考えよう」という受け身の姿勢では、最初の数日間をダラダラ過ごし、せっかくの「原石」を曇らせてしまいがちです。学年スローガン『原』の柱である「自律(自らをコントロールする力)」を発揮し、今のうちに次の3つの準備を済ませておきましょう。

① 「予定」と「やること」の見える化

中学校の夏休みは、小学校に比べて宿題の量が多く、部活動の予定も変則的になります。まずは「全体のボリューム」を知り、SN(スケジュールノート)を活用して「見通し」を立てることが重要です。

【課題の一覧表(チェックリスト)を作る】

「何が・どれくらい」出ているのかをSNに書き出し、完了したら課題一覧表にチェックを入れられるように準備しましょう。「やることの洗い出し」が、自学の原点を築く第一歩です。

【部活や家族の予定を書き込む】

事前に分かっている予定を書き込むことで、「自分が自由に勉強や趣味に使える時間」を逆算して把握できます。

② 「誠実の原理」に基づく整理整頓

1学期の間、使い続けた教科書やプリントで、カバンや机があふれかえっていませんか? 「身の回りの整理」は、学習効率を上げ、自分を守るための大切な作戦です。

【プリントの仕分け】

定期考査や授業プリントは、夏休みの復習に使う「最強の参考書」になります。教科ごとに整理し、「すぐに見返せる状態」にすることで、解き直しの時間を「節約」できます。

【勉強机の上のリセット】

「机の上に今使うものだけ」がある状態をつくりましょう。物を探す時間をゼロにすれば、すぐに集中モードに入ることができます。

③ 「これだけはやりきる!」という目標を1つ決める

「あれもこれも」と欲張ると、結局どれも中途半端になりがちです。夏休み前に、「これだけは絶対に譲らない」という具体的なルール(原点)を1つだけ決めましょう。

【目標設定のコツ(具体的かつ少しの努力でできること)】

✕ 「勉強をがんばる」 → ○ 「数学のワークの、1学期に間違えた問題をすべて解き直す」

✕ 「早寝早起き」 → ○ 「部活動の有無に関わらず、朝7時までには必ず布団から出る」

やる気が出るのを待つのではなく、決めたルールを「とも・かく・うご・こう」の精神で実行に移しましょう。初めての中学校の夏休み。皆さんがさらに大きく成長するチャンスです。この「事前準備」という一歩を踏み出せるかどうか、40日後の皆さんの表情を変えます。「行動が先、感情は後」です。自分という「原石」を磨き上げる最高のスタートを切りましょう!

保護者のみなさまへ

お子様が長い夏休みを「自律」して過ごすためには、ご家庭での「事前の環境づくり(ルール決め)」が大きな支えとなります。特に「スマートフォンの利用」や「起床時間」については、第20号でもお伝えした通り、トラブル防止や生活リズム維持のために非常に重要です。ぜひ「夏休み前の今」、SNを活用しながら、親子で納得できるルールを話し合っていたいただければ幸いです。