

東方青龍

とうほうせいりゅう(Green Dragon)

伊勢崎市立あずま中学校
学校通信 NO.359
令和8年6月23日(火)



1 年高原学校 ～全力で楽しみ 安全に協力し 忘れられない思い出にしよう～

6月17日(水)18日(木)に1年生が高原学校に行ってきました。天候にも恵まれ、予定通りのスケジュールを全てこなすことができました。初めは岸から出発することも難しかった「カッター実習」も、みんなの気持ちを合わせることで、上達していったようです。2日間の体験を通して、より一層絆を深めたことでしょう。

なお、今年の高原学校は、テレビの取材も受けておりました。7月30日(木)、「秘密のケンミンSHOW」にてあずま中が紹介されますので、ぜひご覧ください。



期末テスト間近！ ～人事を尽くして天命を待つ？～

明日から、期末テストが始まります。中学生となり、初めての定期テストを迎える1年生は特に緊張していることでしょう。テストはスポーツなどの試合と同じで、本番に向けての積み重ねと、どんな「心の状態」で本番に臨むかによって結果が変わってきます。もうテストは明日に迫っています。今から時間を巻き戻して勉強し直すことはできません。そこで、前日や当日に心がけるべきことを紹介します！ぜひお子さんにアドバイスしてみてください。

【テスト前日に心がけたいこと】

- ① 復習を中心に
- ② 睡眠をしっかりと取る

授業でつまづいた問題を確認したり、先生が授業の中で力説した部分を確認したりするなど、テスト前日は『範囲を絞った復習』が効果的です。直前になって、あわてて詰め込んだ記憶は定着しにくいものです。焦る気持ちはわかりますが、ある程度のところで割り切って睡眠時間を確保しましょう。それでも不安が残るようだったら、アラームをセットし、いつもより少し早く起きて勉強の方がよいでしょう。(極端な早起きも効果的ではありません！)

【テスト当日に心がけたいこと】

- ① いつもと同じか少し早めの時間に起きる
- ② 朝ご飯を食べる。(パン・ご飯・卵・ヨーグルト・ナッツ類・チョコレート・青魚・ラムネ・バナナなどがおすすめ！)
- ③ 休み時間は知識系の最終チェック＆終わったテストのことはいったん忘れる！(過去を振り返らない)
- ④ 順番通りでなくてもよいので自分の得意なところから解き始め、できる問題の取りこぼしもないようにする。

脳が働くときにはものすごいエネルギーが消費されます。そのエネルギー源はご飯やパンなどに含まれているブドウ糖だと言われています。朝、きちんとご飯を食べて脳に栄養を行きわたらせることは、科学的にも正しい行動です。また、テスト終了直後の会話で「あの問題、なんて答えた？」などと終わったテストの話題を取り上げるのはナンセンスです。間違ったかどうかの確認はもう少し経ってから、必ずします。休み時間は、次のテストに向けた準備に全集中するようにしましょう。