



学校教育目標【自主】【寛容】【挑戦】

重点目標「目標の実現に向けて、自ら努力する生徒」

# 原町三中だより

南相馬市立原町第三中学校  
学校だより 第7号

令和5年7月20日(木)発行  
発行者 校長 和田節子

## 夏休み、1日6時間の勉強は可能か？

3年生の学級新聞に、「夏休みに挑戦したいこと」という欄がありました。「7月中にワークを終わらせる」「毎日30分ランニングをする」などなど。中には「**毎日6時間勉強する**」という人もいました。「6時間も、どうやって？」と思うかもしれませんが、それは可能です。特別な計画を立てる必要もありません。1日6時間勉強するための唯一の方法は、

**「学校の日課表どおりに生活する」**です。

皆さんは小学校のときから学校の日課表に従って生活してきました。これは、皆さんが義務教育を通じて身に付けた**最強の生活習慣**です。ですから、これまでの生活リズムを変えず、夏休みも学校の日課表どおりに生活しましょう。部活も塾もない人には特にオススメです。

6時に起きて、朝食を食べ、8時には机に向かって読

時刻		内容
8:00		朝の読書
8:10	朝の学活	一日のスケジュール確認
8:25～9:15	1校時	漢字、計算、音読など、取りかかりやすいもの
9:25～10:15	2校時	宿題、問題集、作文、苦手教科
10:25～11:15	3校時	
11:25～12:15	4校時	
12:15～13:25	昼食	チャーハンを作って食べる。休憩。
13:30～14:20	5校時	体育、美術、音楽、技術・家庭など。
14:30～15:20	6校時	
15:25～15:35	清掃	お部屋の掃除
15:40～15:50	短学活	計画表に振り返りを記入。 最後に必ず、鏡を見る。

書を始めます。8時10分になったら一人で朝の学活。一日のスケジュールを確認します。8時25分に1時間目を開始。取り組みやすいものから始めます。いきなり作文や感想文をやってはダメです。その後は、問題集や「サマーワーク」など、宿題や自学を中心に進めます。途中10分ずつの休憩をとり、4時間目が終了。お昼には炒飯を作って食べます。友達とラインをしてもかまいません。午後は音楽や体育を入れましょう。音楽を聴いたり体を動かしたりメリハリを付けてください。6時間目が終わったら一人で帰りの学活を開き、一日を振り返ります。そして**必ず鏡で自分の顔を見ます**。引き締まったいい顔をしていますよ。こうやって1日6時間の学習を続けた教え子を私は何人も見てきました。

どんなにやる気が起きなくても、「**まずは5分間やってみる**」「**とりあえず1問解いてみる**」ことが重要です。取りかかってしまえば、あとは勢いで進んでいきます。宿題でも何でも、まずは始めることが大事。**始めれば、必ず終わります**。今年こそ32日間を自分の力でコントロールし、「**～をやり抜いた**」と言える夏休みにしてください。

保護者の皆様、この1学期、奉仕作業やPTAレクなど、大変お世話になりました。夏休みも自律的な生活を送ることができますよう、ご協力をお願いします。万が一、お子様が事件や事故に巻き込まれたり、大きな病気やケガをしたりした場合は、速やかに学校へご連絡ください。8月10日(木)～16日(水)は閉庁となりますので、教育委員会 24-5283 へご連絡をお願いします。