

文責：石垣耕希

1. 健康を守るために

連休が終わりましたが、学校が再開されるまでまだ時間がかかりそうです。4月は8日と15日だけが登校日でしたが、約一ヶ月間会うことができていません。毎日どのように過ごしていますか。しっかりと食事ができて、夜ぐっすり眠れているでしょうか。

1日の安否確認で何人かと通話でき、元気な声を聴くことができうれしく思っていたころでした。さらに小さい兄弟の面倒を見たり、家事の多くを分担したりするなど家の中で大切な役割を担って働いている人もたくさんいるとのことを耳にしています。皆さんは私が想像する以上に知恵と工夫を尽くして、周りのことを考えて賢明に行動していると信じています。

しかし、この情勢のなかで、心身のリズムを整え、健康的な生活を維持することは、大人でも非常に難しいことです。郵送物に同封した「新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ハンドブック」をよく読み、お家の人と内容を確認してください。「検温やマスク、手洗いや外出の自粛等」、お互いに声を掛け合って、皆さんとご家族や友人を守るための行動をもう少し続けてください。

もし、体調のこと、学習や生活のことで不安や心配がある場合には学校に連絡をください。学校が再会し、また元気な姿で登校できる日が来ることを待っています。

2. 学習について

「こんなに課題あるの…」、という声が聞こえてくるようです。今回の課題は科目毎に表紙や指示事項、そして評価項目が記入されています。授業が再開できない場合、提出された課題（今までの課題、これからの課題）によって成績をつけなければならない場合もあります。つまり成績評価のための重要な課題ということです。一生懸命取り組んでください。一人で学習を進めるということは難しいことですが、ここで自学の習慣と方法を身に付けることは、みなさんの人生の中で大きな武器となります。

とはいえ、「家では学習に集中できない」という声をよく聞きます。かくいう私（石垣）も昔はそうでした。家庭学習を一人でも工夫しながら進めるための方法について、できる限りのアドバイスを別紙（「家庭学習を効果的に行うための6つのアドバイス」）に書きました。ぜひ実践してみてください。

3. 科目選択の予備調査についてについて

3年生の選択科目についても、決定時期が迫っており、学年通信で何度かお知らせしてきました。選択科目説明会については、改めて学校再開後に行います。

今回、みなさんが現段階でどのように系列選択や科目選択を考えているかを把握するために、予備調査を実施します。別紙に資料（2枚）と予備調査用紙（緑色の用紙）を同封しますので、資料をよく読んで、現段階での希望を記入し、以下の要領で提出してください。ボールペンで記入してください。（今後も進路や様々な提出書類は黒のボールペンで記入することになりますので、慣れてください。）

予備調査提出日：5月22日（金）まで

提出するもの：予備調査用紙

提出方法：課題と一緒に同封する

※書き方が分からない場合、進路に悩んでいる場合は学校に連絡ください。

4. 連絡事項

① 課題の提出について 別紙 （提出は郵送5月22日まで）

※5月7日の提出課題や未提出課題がある場合それも同封してください。

※生物の「ニューアチーブ」や現代文「漢検ダブルクリア」などの副教材の問題集は郵送物には同封せずに、次の登校日に持参してください。

② 選択科目予備調査用紙（別紙）

③ 進路希望調査（未提出者） 希望調査表を再度同封しますので、課題と一緒に返送してください。

④ 昨年度の会計報告について 学年委員長の伊藤智美様から監査をいただきましたので別紙にて報告いたします。

5. 問い合わせ先

健康のこと、学習や高校生活のこと等、ご心配ご不明な事などございましたら、ご連絡ください。

宮城県岩出山高等学校

大崎市岩出山城山2（電話：0229-72-1110）

2学年主任 石垣 耕希

「家庭学習を効果的に行うための6つのアドバイス」

石垣

- ① **学習のための環境を整える** 学習スペースを確保しましょう。教科書やノートプリントなどは分類と整理が第一です。マンガやゲームなど学習と関係のないものは片付けて、スマートフォンは手の届かないところに置きましょう。
- ② **学習に集中して取り組む時間を設ける** 朝起きてから夜寝るまでの時間で自分が学習に集中できる時間を決めます。個人的におススメなのが、朝、食事前、午前中、夕食の前です。楽しみの前に設定しておくとういでしょう。楽しみの前に、好きなテレビ番組の前に学習する、食事の前に学習をするというのがいいでしょう。朝、目覚めてからすぐの時間は頭がさえていいですよ。逆に「ゲーム」やテレビの後の学習のように、楽しみの後に学習時間を設定するのはあまり勧められません。また、夜寝る前に30分机に向かい、眠くなったところで自然に床につくというのもいいでしょう。前の晩に次の日に取り組む課題を机に準備してから寝るのも効果的だそうです。
- ③ **毎日少しずつやる** 少しずつ毎日の積み重ねていくのが、理想です。まずは30分とか、1時間くらいから、自分の集中できる時間を増やしていきましょう。
- ④ **計画を立てる** 比較的スイスイと進められる課題とじっくりと時間がかかる課題とを選別し、組み合わせたりして、自分の集中力に応じて課題内容を配分します。得意な科目と苦手な科目を組み合わせるのもいいですね。時には、元気で気力が充実しているときはじっくり取り組む課題を、逆に疲れて気分が乗らないときには、スイスイ進められる課題に切り替える等、柔軟性も必要です。
- ⑤ **メモや付せんを活用する** これは皆さんのノートを見ると、もうすでにたくさんの方が工夫して実践しています。もちろん、学習を進めていて「ここは重要、絶対覚えておきたい」と思ったときにメモ書きや付せん紙は活用できます。しかし、これらは「いろいろ調べたけれどもわからない」というときに大活躍です。疑問や考えたことをメモや付せんを残しておけば、後で家族や友達に聞くことも、学校に電話して、教科担当教員に質問することもできるわけです。自分で考えてから、質問して「わかる」という学習プロセスがとても貴重で、この過程で身についた知識は自分のものになります。「考えた」跡を残すことのために、メモや付せんを大いに活用しましょう。

- ⑥ 勉強の跡はしっかりと残す ⑤に関連します。メモや付せんに加えて、色ペン、蛍光ペンやラインマーカーを活用しましょう。大事な概念や用語をチェックしたり、重要な言葉を○で囲んだり、大切だと思う文章に線を引いたりします。線の引き方も、直線、波線、二重線など工夫できます。このように自分でルールを決めて、学習の痕跡（こんせき）を残しておくのと、後で振り返ったときに「一度学習した事柄だ」と一層理解が深まります。もちろん、図書室で借りた資料や友人から借りた本には書き込めませんが、自分用の教科書・副教材・プリントはどんどん書き込みながら学習しましょう。達成感も味わうことができます。この方法は読書にも応用できます。

【上級編】立ちどまることを恐れない

このアドバイスは、ある程度計画的に学習を進めることに慣れてきた人に対してのもので、計画的であるがゆえに、つまり「今日はここまで進めない」という気持ちが強いがゆえに、学習が作業のようになってしまう（つまり考えることをしないで学習を進めてしまう）という落とし穴があります。「ここぞ」という問題にぶつかったら、または「ここがどうしてもわからない」という問題に直面したら、「進めなければ」という考えを一旦脇に置いて、じっくり時間をかけてください。

たとえて言うならば、プロの小説家（一日に何十枚も書ける作家）が、小説の書き出しの数行を考えるのに、数週間もかけるということでしょうか。あるいは、プロ棋士（プロの将棋指し）が重要な局面で次の一手を考えるのに、数時間も考えるということでしょうか。私の趣味に引きつけた極端な例かもしれませんが、そのようなイメージです。

特に、数学や理科ではある段階の理解が十分でないまま次に進むと、いつのまにか、全く分からなくなり、森の中で進むべき方向を見失うような感覚に陥ってしまいます（私も高校時代に化学が全く分からず苦労しました）。

ある程度、学習は計画的でなければなりません、分からないところではじっくり考えることも大切です。そこで1つの事柄を体得すると、一気に視界が開けて次の10の事柄の理解を容易にしてくれます。

いかがでしたか。この他にも音読を取り入れたり、オリジナルのノートを作ったりと、自分なりに工夫してみると、家庭学習にも楽しさと達成感が加わります。私としては、①、②が特に重要と考えます。学習する環境と時間の確保です。2学年の皆さんは「やるときはしっかりと最後までやる」人たちの集まりです。①、②がクリアできると、学習に自然に入っていきけるようになると期待しています。健闘を祈っています。