



～ 夏休みの課題から見えること 前編 ～

学校日より第10号にて紹介したとおり、【校長室からの夏休みの課題】として、

①学習と生活、そのリズムの確立に努めること！

②未知なることに挑戦すること！

③家族の一員として「はたらく」こと！ の3つを課したところです。昨日までに、提出した生徒全員にコメントを返していますので、御家庭でも御確認と励ましをお願いできればありがたく存じます。

実に楽しかったです。生徒たちの記述から、様々な夏休みであったことが分かりました。今回は、課題①について、印象深い記述を紹介いたします。

なお、課題①に際しては、生徒たちにこのような呼びかけをしておりました。

学習面と生活面のリズムを確立することは、我慢する力、やり抜く力など、将来にわたって生きる力となると言われています。今夏、できれば、あなたが今までに取り組んだことのない「リズム化＝習慣化」に取り組んでください。

様々な挑戦がありましたよ。それでは紹介します。

1年Tさん：「僕がこの夏休みで習慣にしたのは、部活から帰ってきたら服を洗濯することです。自分のことは自分でやることができるようになりました。」 これは、大変立派なことですね。これだけでお家の人はどれだけ助かるか……。Tさん、えらい!!

3年Mさん：「一度机に向かい、何か書いたり作業をしていると、自然に続けられたので始めるまでが難関だと感じました。それに、勉強するようになってから、ベッドに行ってから寝付くまでの時間が短くなりました。」
「始めるまでが難関」「寝つきの早さ」これは、人の行動の本質をつく気づきです。素晴らしいね、Mさん。

2年Hさん：「部活動の習慣化。先輩たちと練習する時間が無くなってしまうから、一分一分を大切に練習できた。」 Hさん、先輩たちが大好きだったのですね。涙が出ます。

3年Tさん：「起床時間や睡眠時間を整え、日中の勉強を意識しました。生活リズムが安定している日は、集中して課題に取り組みやすく、学習とつながりを感じられました。一方でリズムが崩れた日もあり、毎日と同じように過ごすことに難しさを感じました。」 素敵なコメントです。「毎日と同じように過ごす難しさ。うんうん。大人になっても同じことが言えますもの。哲学ですね、Tさん。

2年Sさん：「夏休みは毎日日記を書きました。1行でも書くと、自分の思っていることが文章化されてスッキリすることがありました。」

これまた、実感を通して深い考えに至ったことが分かります。言語化することによって自分自身を客観視できる。Sさん、すごい。

1年Sさん：「私が今までに取り組んだことのないことで挑戦したのは、【朝ごはんの前に勉強したこと】です。覚えてもすぐに忘れてしまうようなことを覚えていられるようになりました。」

これは、科学的に解明したいことですね!!
空腹時の方が、人は能率が上がるとよく言われます。Sさん、ありがとう。

2年Mさん：「母にアドバイスを受け、25分勉強したら5分間休むというリズムを繰り返してみました。リフレッシュできて結果的にはかかったので、2学期からの学習スタイルに組み込みたいと思います。」 これまた、科学的根拠を知りたくなりますね。確かに、その間隔で学習と休憩を織り交ぜること、効果がありそうです。MさんとMさんのお母さんに感謝。

3年Mさん：「私はこの夏、勉強時間・内容をスケジュール帳に書き込む作業を毎日行い、自分の頑張ったことを視覚化でき、モチベーションアップにもつながりました。」

さすが3年生だなあ感心しましたよ、Mさん。視覚化と、モチベーションアップ。ごもっともです(ー)。

