

# 3年生学年だより

令和6(2024)年5月17日  
第5号  
吹田市立第二中学校 第3学年

## 朝の時間を上手に使おう!

1・2年と朝の10分間読書を続け、多くの本に触れてきました。読書は、楽しいだけでなくみなさんの考えを広げ、読解力を養い、語彙を増やしてくれます。これは受験勉強に関わらず、ぜひ身につけていきたい力です。2年間しっかり取り組めた人は、きっと多くの力がついていることでしょう。

さて、今年は「朝活動」として、読書に限らず教科学習などを行っていきます。時間は変わらず10分ですが、そのなかで集中して取り組んでいきましょう。

### 今年度の朝の活動

◎内容 朝学習と読書

◎1週間スケジュール

月曜日・火曜日・木曜日→ 読書など

水曜日・金曜日→ 教科学習

◎教科学習の順番(1週間交代) ※修学旅行と中間期末テストの週ははずす

5月20日から→国	5月27日から→数	
6月3日から→社	6月17日から→理	
7月1日から→英	7月8日から→国	7月15日から→数

◎教科学習について

各教科より課題プリントが出されます。10分間で各自で解いて丸付けを行います。

課題は漢字や単語、計算問題など、受験勉強の基礎となるものです。

## 朝に勉強するメリットは?

★朝は脳の状態が良い

脳科学者の茂木健一郎氏によると、朝目覚めてから3時間は「脳のゴールデンタイム」で、思考の回転が速いそうです。前日の睡眠で頭がすっきりしているので、勉強したことが脳に定着しやすくなっています。

★締め切り効果で集中できる

朝は、放課後に自宅で勉強するのと違い、時間が限られています。この限られた時間の「締め切り効果」で集中して勉強に取り組むことができます。

人間は、心理的に1時間で済む作業でも3時間与えられると3時間かけてしまう傾向があるとされています。限られた時間で勉強をすることで効率的に勉強を進める効果が期待できます。

## 朝に向いている勉強は?

★朝～午前中は思考力や集中力を発揮しやすく、クリエイティブなことに向いている時間帯。そこで、朝や午前中は考える力が求められるものに取り掛かりましょう。

また、数学・理科系科目などで応用力が問われる問題を解くのに適しています。

★前夜に勉強した暗記ものの復習をするのにも朝が最適とされています。前夜と翌朝の勉強をワンセットにし、「夜に覚えて朝にチェック」の流れで勉強しましょう。

## ちなみに夜は・・・

睡眠中に情報が整理され、記憶として定着します。夜の就寝前の時間帯には、暗記ものの勉強に取り組みましょう。

また、寝る前までに得ていた情報が睡眠中に整理され記憶として定着すると、記憶同士が意外なところで結びついて、アイデアが生まれやすくなるそうです。眠る前に、問題や課題をさらっと見ておきましょう。翌日、スムーズに問題が解けるかもしれません!