

# きらり

私たちは「きらり」と輝くんや

平成20年7月17日(木) 山根

“夏”を「きらり」と輝かそう..  
- 「夢」の実現への第一歩! -

いよいよ夏休みを迎えます。3年生にとっては自分の夢を実現させていくための「覚悟」の日々であり、そのために足元を固める時でもあります。

1・2年生は、ホンモノの中学生になっていくための「鍛える」日々、そして、基礎固めの時でもあります。

市の中体連の大会も終え、気持ちを切りかえて踏み出す第一歩。この新たな一歩こそが次につながる貴重な大事な「一歩」となります。

そこで「夏休みの過ごし方」について考えてみましょう。自分の性格や、生活のリズムに合わせて計画を立てることも大切なことです。また他の人の生活設計を参考にしながら、自分に合うように変えていくのもいいでしょう。以下のことを参考に、自分流の計画を立ててみて下さい。



赤穂市中体連剣道大会

赤穂市中体連剣道大会

## その1 「生活時間は学校に合わせる」

基本的な生活リズム、特に就寝時間が遅くなることによって昼夜逆転の生活になることが心配です。これが原因で、2学期が始まってから学校生活のリズムに合わなくなり、生活そのものを狂わせていくことにつながるからです。

## その2 「学習は涼しい時間帯に」

のぞましい学習の時間帯は「早朝」です。部活動の練習などで朝が難しいという人は、練習前の時間帯にやるのです。暑い午後は読書など、教科の学習ほど集中力を必要としないことにあてればよいでしょう。

## その3 「学習は時間で区切らない」

「時～時 数学」という計画を立てる人も多いでしょう。でも、これでは時間が過ぎただけで「やった」と勘違いしそうです。そこで「時～数学ワークをP6～P10までやる」というように「学習内容」で計画を立てるといいでしょう。時間内に終われば次へ進み、終わらなければ時間オーバーしてでもやりきることです。

## その4 「計画は早く終わるように立てる」

これがすべての基本。とにかく早い時期に終わらせるような計画を立てることです。

なぜなら、「まだ 日もあるから・・・」と思いがち。

ですから、一日でも早く終わるように計画を立てることで、自分を追い込むのです。

「長い長い!」と思っているうちに「えっ、もう終わり?」。

特に1年生はしっかりと計画を立て、2・3年生はこれまでの経験や反省を生かして、実りの多い「夏休み」にして下さい!!

( 赤穂市中体連ソフトテニス大会 )

