

# HARMONY 3

2019年度  
睦合中学校  
第3学年だより  
NO.4 7月号

## 「進路実現の計は夏休みにあり」

先日、とあるクラスの数学の時間でちょっとした雑談で、TUBEの話が出ました。皆さん、TUBEってアーティスト知っていますか？我々の世代の夏曲と言えばTUBE！と言われるくらい、数多くの夏曲を生み出しているアーティストです。自分が知らなくても、保護者の方に聞いてみたら、きっとご存知かと思います。

個人的に思い入れのある曲は「夏を待ちきれなくて」という曲です。小学生のときに家族で回転寿司に行き、その待ち時間の際に何度も何度も流れていたもので、よく覚えています。ボーカルは前田巨輝さんといって、wikipediaでは「インパクトの強いソウルフルなボーカルを持っている」と紹介されています。実はこの前田さん、厚木市出身なんです。同じ地元のよしみで、良かったら一度聴いてみてください。

さて、小学校から数えて9回目、令和最初の夏休みがやってきました。言い換えれば、「義務教育最後」の夏休みです。「最後」なので、思いっきり遊びたいところだとは思いますが・・・そういうわけにはいきません。TUBEの曲の楽しいイメージとはちょっと違う、「受験生」の夏休みなのです。

受験イヤーの今年、勉強するのにこれだけまとまった時間がとれるのは、この夏休みしかありません。この39日間で、自分の進路の方向性が定まると言っても過言ではありません。また、「生活習慣」と「充実した学習」は密接な関係にあります。おそらく、勉強が「大好き！」という人は多くないでしょう。それだけに「サボりたい」「遊びたい」「寝たい」「ゲームしたい」といった「誘惑」が頭の中を駆け巡るのです。受験生だから、それらに打ち克っていただくよ！

「目標」を見失えば、進路が遠ざかります。「努力」なしには、進路実現は叶いません。自分の努力で、ぜひ進路を勝ち取ってください。

## 【合格は 努力とセット これ基本】

※東京法経学院「受験生川柳コンテスト」より

津國 洋和



## 学習について



3年生の夏がやってきました。高校進学を目指して、特別な夏になることと思います。面談が終わり、自分の目標もはっきりとわかったと思います。目標がはっきりとわかれば、やることに迷いはないし、ますますやる気になることと思います。学習の方法や内容は人によって違います。やることがわからない人はまず、中1、2年生の復習をしましょう。忘れかけていた学習内容を思い出しながら解いていくと良いでしょう。そして、学習の集中力をたかめるため、時間を決めて、学習する。50分学習したら10分休むなどして、自分で「ON」「OFF」を作っていくと集中できるようになると思います。できることから取り組むとやる気もさらに高められます。苦手教科のある人は夏休みがチャンスです。苦手な項目を書き出し、どこまでが学習するのか計画を立てましょう。学習内容のノートをまとめるなどして覚えやすくする工夫していくことも大切です。最も大事なことは学習を継続することです。「継続は力成り」毎日の学習を計画的に進めていくことがきっと力になるはずですよ。

小坂橋 美徳

## 生活について

～早寝、早起き、朝ごはん～



普段は学校に行くことで自然と生まれている生活のリズムを、夏休みも維持することが大切です。生活リズムとは、「毎日同じ時刻に、同じことをする」ということです。そのためには、寝る時刻、起きる時刻、食事の時刻の3つの生理現象についての時刻を揃えることが大切だと言われています。では、なぜ、バラバラではいけないのでしょうか？人間は、朝太陽の光を浴びることで体内時計をリセットし、夜しっかりと睡眠がとれるようになります。睡眠は、心身の休養・成長に欠かせません。また、基本的な生活リズムを整えた上で、勉強や運動、余暇の時間を決め、習慣化させましょう。夏休みのしおりの3行日記を毎日書くことも忘れずに！それでは、有意義な夏休みを送ってください。

櫛田 和正

## 保護者の皆様へ

お忙しいなか、三者面談へのご協力ありがとうございました。

今年の夏は、多くの生徒が7月中旬に部活の引退を迎え、学習中心の夏休みになることと思います。部によって進みが違いますが、現在最後の総体が行われています。これまで日々練習を重ねてきた生徒たちには最後まで全力を尽くして頑張りたいと思います。そしてその結果に関わらず、引退を迎えたときには、気持ちを学習に切り替えて、自分の目標に向かって努力してくれることを期待しています。

この夏はご家庭でも学習・進路に向けてぜひ話し合ってください。学校説明会の多くは2学期に開催されますが、夏にもたくさんあります。現在進学を考えていない学校であっても、実際に高校を見る事、体験する事で、進路に対する考えが深まるかもしれません。積極的に参加するようにしてください。子どもたちが充実した夏休みを送れるよう、ご支援よろしくお願ひいたします。

学年主任 吉田 泰明