

# glow up!!

第1学年通信 第4号

令和7年5月12日

中西 雪発行

**努力をすることというのは、うんこをすることと同じだ。**

## 1. 踏ん張ること 2. 毎日すること

## 3. 水に流すこと 4. その姿は決して人には見せないこと

これは、クレヨンしんちゃんのお父さん、野原ひろしさんの言葉です。

汚いなあと、一笑(いっしょう)に付(ふ)してしまうかもしれませんが、すごぐ射(い)ているなあと感心しました。

「努力が実を結ぶ」のがいつになるかは分かりません。すぐかもしれないし、ずっと先かもしれません。けれど、努力しないことには結果が出ることはないのです。

## 【中間テストに向けて】

1年生で初めてのテストである、1学期の中間テストが月末に近づいてきました。

人それぞれに得意不得意があります。勉強が得意の人もいれば苦手な人もいるでしょう。まずは、自分の中で目標を決めてください。ちょっとがんばれば達成できそうな目標です。そして、計画を立てて勉強してみてください。無理な計画ではなく、内容を大切に!

## 得意教科から勉強する!!

苦手な教科の方がたくさん勉強しないといけない!と思うため、苦手な教科から手をつけようとしてしまいがちですが、苦手な教科から始めてしまうとモチベーションが……負のサイクルに陥(おちい)ります。

得意な教科から始め、「おっ、自分できるやん!!」という自信をつけ、苦手な教科に取りかかりましょう。些細(ささい)なことですが、結構大切な感じがします。

## 朝の5分は夜の1時間に匹敵「朝勉強」の効果引き出すコツ

ずいぶん前に見つけたネットニュースですが…

ジューエルアカデミア代表・塚本亮さんのお話です。

「朝の5分は夜の1時間にも匹敵(ひってき)します。夜型だと思い込んでいる人も、やってみると意外とできますよ」

とのこと!!

以下ネットニュースより引用

### ◆集中力の必要な勉強もスイスイ理解できる

朝の勉強は効果が上がりやすいが、英単語などの記憶ものは昼間のコマ切れの時間でもOK。

「読書や、テキストを読んで理解するなど、読み込む集中力が必要なものこそ朝にオススメです」

### ◆時間を決めて密度の濃い内容に

集中力が高い朝だからこそ、だらだらやらずに、短時間で密度の濃い時間になりたい。勉強の前に「今日は30分でここまで」と無理のない目標を決め、達成することでその日1日をポジティブに過ごせる。

### ◆短期的に目標を決めると効果アップ!

毎朝の勉強は、「2週間でこのテキストを終わらせる」など具体的な目標をハッキリさせよう。早起きに飽きてきたら、好きなパンを前日から用意するなど、早起きにつながる楽しみ作りを。

朝の5分が、夜の1時間に匹敵するということは…朝1時間勉強したら、夜12時間勉強するより効率的だということでしょうか(O\_O)

夜は早く寝て、朝の1時間の勉強にトライしない理由はないですね!

