

令和6年4月8日  
進路だより

# 自己を拓く

新学期が始まりました。これから毎日勉強をしたいと思います。これから始まる1年間をどのように過ごすのか、しっかりと目標を持って頑張りたい。

## 手帳を使おう

今年も手帳が配られます。昨年も使っていましたが、活用方法がわからない生徒もいるようなので、活用事例を紹介します。

## 計画を立てる

手帳を使う理由は「自分自身でスケジュール管理をする」ためです。つまり、1年間を見通した計画を立てることが大切です。計画を立てても、その通りいかないこともあります。最初のうちはそんなに気にしなくても良いです。まずは「いつ頃、どんなことをやるのか」をしっかりと理解することが大切なのです。

そして一度「頭の中でシミュレーション(リハーサル)」をしてみましょう。どんなことでも、いきなりやろうとしても上手にできません。事前に問題点や疑問点を解消しておく、と、上手くいきます。(「やっぺから全ての問題を解消しよう」という発想は良くありません。やる前にできるだけ問題点を解消しておく、その後の流れを作りやすいのです。つまりシミュレーションを行うことによって、問題点を減らしておくことが、仕事効率を上げるポイントの一つ。)

## 1週間の計画を立てる

具体例で説明すると、まずはp14からの月間スケジュールには、年間行事予定表を見ながら「中間テスト」や「模擬試験」、「文化祭」、「大学共通テスト」など前もってわかっている予定を書きましょう。1年間の流れを感じ取ることはとても大切なことです。

## 週間スケジュールの書き方

p42からの週間スケジュールですが、ここが一番のポイントとなります。日曜日の夜には、『1週間の勉強の計画』を書きましょう。このとき、科目名だけではなく具体的に「数学3 TRIALp45~47」などと書きます。科目によっては、なかなか具体的には書けないものもありますが、できるだけ細かく書くことを心がけましょう。このとき、計画は左によせて書きます。空いている右側には「実績(反省)」を書きます。

先輩の具体例→

この「計画を立てる」と「振り返る」ことの1セットが、手帳を使う上で最も大切な事柄です。

もちろん、最初のうちは計画通りに進まなかったりしますが、「自分で計画を立てる」ことに意味があるので、まずはやってみましょう。そのうち、自分にあつた計画(どれくらい勉強できそうか)が立てられるようになります。その他、授業中や学年集会、SHRなどで話すような大切なことを手帳にメモをする習慣も身につけましょう。つまり手帳は、いつでも肌身離さず学校生活を送るということです。

裏面に卒業した生徒の例を印刷しておきました。書式が多少違うかもしれませんが、ぜひ参考にしてください。特に「計画」と「反省」が書かれていることに注目!



## 4点固定を書こう

4点固定とは、①起床時間、②下校時間(校門を出る時間)、③家庭学習開始時間、④就寝時間のことです。この4点が決まっていると、落ち着いた学校生活を送ることができるようになります。生活リズムを整えることは、学力向上にもつながります。また、自分自身のスケジュール管理もしやすくなります。

以上のことから、毎日の計画に①から④の4点を書き込みましょう。



2019 4 April 16日

今週の結果 (2)(3)(4)

今週の目標

1 Mon 2 Tue 3 Wed 4 Thu 5 Fri 6 Sat 7 Sun

起床 起床 起床 起床 起床 起床 起床

学校 学校 学校 学校 学校 学校 学校

16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00

16: 17: 18: 19: 20: 21: 22: 23: 24:

16-1 17-1 18-1 19-1 20-1 21-1 22-1 23-1 24-1

16-2 17-2 18-2 19-2 20-2 21-2 22-2 23-2 24-2

16-3 17-3 18-3 19-3 20-3 21-3 22-3 23-3 24-3

16-4 17-4 18-4 19-4 20-4 21-4 22-4 23-4 24-4

16-5 17-5 18-5 19-5 20-5 21-5 22-5 23-5 24-5

16-6 17-6 18-6 19-6 20-6 21-6 22-6 23-6 24-6

16-7 17-7 18-7 19-7 20-7 21-7 22-7 23-7 24-7

今週の振り返り

今週は、社会で9人、自分の勉強の成果が出ていると嬉しい。来週は、社会での勉強を頑張りたい。

2019 4 April 19日

今週の結果 (2)(3)(4)

今週の目標

1 Mon 2 Tue 3 Wed 4 Thu 5 Fri 6 Sat 7 Sun

起床 起床 起床 起床 起床 起床 起床

学校 学校 学校 学校 学校 学校 学校

19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00

19: 20: 21: 22: 23: 24:

19-1 20-1 21-1 22-1 23-1 24-1

19-2 20-2 21-2 22-2 23-2 24-2

19-3 20-3 21-3 22-3 23-3 24-3

19-4 20-4 21-4 22-4 23-4 24-4

19-5 20-5 21-5 22-5 23-5 24-5

19-6 20-6 21-6 22-6 23-6 24-6

19-7 20-7 21-7 22-7 23-7 24-7

今週の振り返り

集中して作業を愛した。この休みの1週間、集中して作業を愛した。学生生活での勉強、体調管理をしっかりと行いたい。