

## 休校中も課題を頑張っています

新型コロナウイルスの影響で出席できない状況が続いています。その中で国際教養コースの皆さんはスタディサプリを使った宿題を頑張ってくれています。自分自身で計画をたて行動していく姿勢に頼もしさを感じます。きっと次会った時にはひとまわり成長した姿を見られることを楽しみにしています。

### 先生たちから ～おすすめ勉強方法～

岡田先生より

先日、新型コロナさんから予告状が来ました。そこには、誰を狙っているかが書かれていました。皆さんも「コロナ」と書いてみて下さい。漢字一文で答えが出てきます。

野島先生より

授業で学んだことが本当に自分の力になっているか、問題を解き、何度も繰り返していきましょう。まずはやってみること、その積み重ねが、成長につながります。

末廣先生より

人間が集中できる持続時間は45分と言われています。ポイントは15分周期で集中力が切れる波がやってくるので、この波を上手く乗り越えることで集中力を持続することができます。

## 自分の進路について考えよう

### ○、勉強の仕方～朝を制するものは勉強を制する！！

#### ①、生活リズムが整うことで体の調子がよくなる

生活リズムが整うと、夜は早く就寝することが習慣づき、体内時計も正しく働くようになります。それによって疲れを引きずりにくい身体になり、便秘や片頭痛、イライラやだるさといった身体の不調も軽減するといわれています。

#### ②、集中力が高まり作業効率が上がる

朝は睡眠によって疲れがとれ、身体がもっとも回復している時間帯でもあります。そのため、朝の時間を利用して勉強することで、作業効率は非常に高くなります。

#### ③、朝の軽い運動が脳を活性化させる

朝のジョギングやウォーキングは脳が学習するための準備を整える役割があります。運動を終えるとまもなく脳の血流が増しますが、このときこそが、思考力や集中力が飛躍的に高まるチャンス。勉強を始める前、できれば朝にやることをお勧めします

