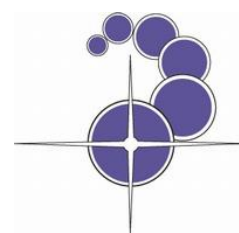


# 4 学年だより

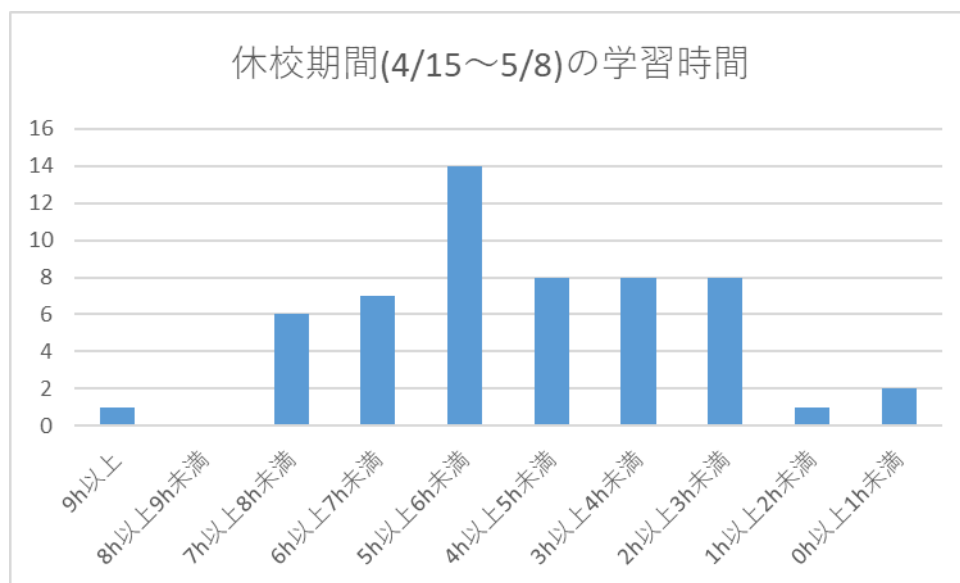
～ Quest ～

令和2年5月29日

第5号



## 休校期間の学習時間



休校期間の4/15～5/8の1日の平均学習時間をグラフにしました。5～6時間学習した生徒が一番多かったようです。2～5時間の生徒も多く、6時間以上の生徒は少なかったようです。

| 学習時間 | 累積人数 | 割合   |
|------|------|------|
| 9h以上 | 1    | 2%   |
| 8h以上 | 1    | 2%   |
| 7h以上 | 7    | 13%  |
| 6h以上 | 14   | 25%  |
| 5h以上 | 28   | 51%  |
| 4h以上 | 36   | 65%  |
| 3h以上 | 44   | 80%  |
| 2h以上 | 52   | 95%  |
| 1h以上 | 53   | 96%  |
| 0h以上 | 55   | 100% |

累積人数の表を見ると、1日6時間以上学習した生徒は25%であることがわかります。休校期間に入る前に、1日6時間以上がんばろうと話しましたが、なかなかそれは難しかったようです。

今回面談して休校期間で後悔していることを聞くと、学習時間が少なかったこと、と話す生徒が多かったです。これから普通の学校生活に少しずつ戻っていきます。今回後悔したことを、これからの生活に活かしていきましょう。

# 学習計画表



| 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|----|----|----|----|----|----|
| 国 |    |    | 数  | 夕食 |    |    |
| 英 |    |    | 数  | 夕食 |    |    |
| 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 国 | 社  |    | 夕食 | 英  |    |    |
| 国 | 数  |    | 夕食 | 英  |    |    |

学習計画表は、左図のように、計画と実際の結果を記入する欄があります。

皆さんの計画表を見ると、計画は立てずに、結果だけ書いてあるものがほとんどです。

また、4/15～5/8の学習計画表を提出した生徒は55名でした。

計画表は、書くことが目的なのではなく、書くことで生活の質を上げることが目的です。私も自分の自主学習で似たようなことを実際にやっていますが、計画を立てたときと立てないときでは生活の質が全然違います。そして、振り返りをするかしないかも、生活の質に大きく影響します。

10年位前にレコーディングダイエットというダイエット法が流行りました。毎回食べたものや毎日の体重を記録するだけで痩せるという手法です。自然と体重を意識するようになり、痩せるような生活習慣が作られてダイエットに成功する、というダイエット法でした。これを学習に当てはめると、学習時間を書くだけでも効果がある、といえるかもしれません。

余談ですが、昨年11月から古俣はダイエットを開始して、現在10キロ痩せています。やっていることは、体重を毎朝測って手帳に記録するだけです。それだけでも効果があることを実感しています。

ということで、今まで書いていない人は、まずは計画立てと結果を書きましょう。結果だけを書いている人は計画立てをしましょう。振り返りまでできている人は素晴らしいです。その調子で安定した生活を送っていきましょう。



**新潟県立村上中等教育学校**

TEL 0254-52-5115

FAX 0254-53-6773

**学校ホームページ URL**

<http://www.murakami-ss.nein.ed.jp/>

**電車不通時の連絡**

mrk-ss.16@murakami-ss.nein.ed.jp