



皆さん、おはようございます。

今日で1学期が終了します。皆さんにとってどんな学期だったでしょうか。

始業式では「毎日を悔いなく過ごす」ということと「続ける」ということの話をしました。

皆さんどうでしょうか。何か続けていることはありますか。ある人はこれからも継続してください。まだない人は今からでも構いませんから、是非、目標を実現するために必要なものを見つけてそれを続けてください。

今日ははじめに、この1学期にあったことについての話をします。

まず、5月ですが、70歳代くらいの女性から学校に連絡がありました。大雨の日、その女性を本校生徒が自宅付近まで送ってあげたそうです。また、6月にはレイクタウンの公園で子供と一緒に本校生徒がボールを探してくれたと近隣の方から連絡がありました。相手の方も感謝していたようです。これら話はすでに担任の先生から聞いていると思いますが、困っている人を助けるということは、当たり前のことですが、なかなかすぐには対応できる人は少ないと思います。是非、皆さんも困っている人には手を差し伸べてあげられるような気持ちを常に持ってほしいと思います。

このような良い話とは逆に交通マナー等についてお叱りの連絡も受けました。どこの場所であってもルールはしっかり守ってください。

次に部活動です。

私も時間の許す限り、活動の様子や試合などを見させてもらいましたが、どこの部活も活発に活動していたと思います。全国大会・関東大会出場などの結果も残しました。この頑張りはずいぶんつながります。夏季休業中も大会や発表会等があったり、またそれに向けて活動が行われると思います。さらに夏季補習も行われます。時間を有効に使って頑張ってください。

さて、1学期の成績結果ですが、成績優良者（1年生4.3以上）は1年生は14人、2年生（8.0以上）33人、3年生（8.0以上）は52人でした。2学期はより多くの皆さんが優良者になれるよう頑張してほしいと思います。

今日は夏季休業を迎えるにあたり、気持ちを一新してやる気スイッチを入れて、さらにやる気を出して勉強も頑張してほしいという思いから、次のようなお話をします。

こちらです。「やる気が出ない人によくある2つのNGタイプ」です。

もし、当てはまるなと思う人は参考にしてください。

## NG タイプその1

### 「整理されていない部屋で勉強している」

机の周りにはマンガや雑誌、スマホなど、勉強に必要なものが散乱している。これではなかなか勉強に集中できないはずです。ではどうしたら集中できるか3つの解決法です。

#### ① 視界から勉強に必要なものを排除する

机の周りを片づけ、マンガや雑誌は本棚に整理する。勉強に必要なものだけにして、勉強に集中できる環境をつくりましょう。

#### ② 勉強でスマホを使わないなら電源を切る

電源を切ると落ち着かない人は、SNS の通知をオフにしておく。物理的に画面が見えないよう裏返したり、目に見えないところにスマホを置いたりする工夫も大切です。スマホを一定時間ロックするアプリを活用するのも1つの手です。

#### ③ 勉強場所を変えてみる

たとえば図書館やカフェなど、日頃の勉強場所を変えることで気分転換になり、程よい緊張感で集中できることもあります。いつもと違う空間づくりで、やる気を引き出すこともできます。

## NG タイプその2

### 「なんとなくダラダラ勉強している」

毎日ダラダラ、なんとなく勉強をして、勉強の効率も悪い。そんな場合のヒントです。

#### ① 目標を決める

今日は何を勉強をするのかを明確にする。例えば「単語を〇個覚える」「問題集を1問解く」など、あまり高すぎない目標の設定をして勉強をスタートさせる。一つひとつクリアした達成感を味わうことで、やる気が出てきます。

#### ② 勉強時間を区切る

5問解いたら5分休憩。20分勉強したら5分休憩するなど、勉強の時間と休憩の時間のメリハリをつけることで勉強に集中できる。勉強の効率もよくなり、やる気も持続します。

#### ③ 良きライバルをつくる

友だちをライバルにすることで、負けたくない気持ちがわいてきます。「定期テストの英語はライバルよりいい点をとろう」など、具体的に決めると明確な目標になります。また、ライバルと教え合えば、やる気を維持することができるし、理解度も上がって一石二鳥です。

以上当たり前のことではありますが、参考になるでしょうか。

人それぞれ、やる気を出す方法は違いますが、迷っていても仕方ありません。まずは自ら行動してみてください。

終わりになりますが、

コロナの新規感染者数は急増しています。休業中も生徒の皆さんそれぞれが自覚を持ち、感染予防対策を十分講じて有意義な夏季休業としてください。