

集中力を支配する！ ・ 学ぶ理由

9/3(水)に、集中力を高め・継続する方法を学習しました。また、9/4(木)に、人が「学ぶ理由」を考える授業を実施しました。第2回定期テストへ向け、**学ぶことの意義**や**学び方**を真剣に考えました。

「参考になった点」や「今後、取り組みたいこと」は？

脳が集中力のカギ
 前頭前野の鍛え方
 →2 BACK TASKで鍛える!!
 集中カススイッチの入れ方
 ONのコツ
 楽しかった、嬉しかったというプラスの感情が重要。
 自分ではできないイメージが大事。
 3ワードパズルをやってみる。→その後すぐ勉強する。
 雑念が出てきたら勉強を始める。
 →すると集中力を上げられる!
 OFFのコツ
 休憩をとるタイミングが大事。
 寝きかけで休むといい。
 解きかけの問題は「あの問題は」と、どこかでは考えているから再開しやすい。
 →休憩中でも「あの問題」と、どこかでは考えているから再開しやすい。
 (パソコンでいうとスリープ状態にしておく)
 集中力を保つポイント
 先を読む(先生が何を言うかなどを先に予想して聞いておく)
 人の話をしっかり聞く(集中力を高められる)
 明確な目標(〇〇高校に絶対合格してやるなどの強い目標)
 実行する(やろうかな→と思ったらすぐやる)
 今後取り組みたいこと
 2 BACK TASKや3ワードパズルなどのゲーム感覚でできることをやって、集中力を高めて行きたいです。
 2025/9/3




③ 「学ぶ理由」を検索し、理由をまとめよう。

- 知識をつけることで社会や他者に貢献できるようになるから。
- 自分を理解して成長することができるから。
- 日常生活などで直面する問題に対する解決策を見つけやすくなる。
- 新しいことを知ることによって心が満たされるから。

④ 授業を通して、自分が「学ぶ理由」とは？

- 中学校生活が終わっても学びは終わらないから、将来大人になった後、苦労しないためにも今から勉強する習慣をつけるため。
- 視野が広がり、新しい考え方や価値観を得るため。

生徒会役員立候補者の選挙運動

9/5(金)の生徒会役員選挙に向け、立候補者が朝7:40~8:00に昇降口前で選挙運動を実施しました。安積中の新しいリーダーを決める大切な活動です。



市駅伝競走大会の結果

9/4(木)に、郡山市駅伝競走大会が実施されました。2年生からは、男子3区：桐生凌雅くん、男子6区：菅野泰介くん、女子4区：橋谷田奏さん、5区：加藤舞さんが出場しました。

男子：10位、女子：6位でした。昨年より記録を伸ばし、たいへんよく頑張りました。

～ 来週の予定 ～

日	曜	曜	行事	授業						給食	完全下校
8	月	B	テスト前部活動休止 ~9/11	1	2	3	4	5	6	○	15:40
9	火	A	校内高校説明会	1	2	3	4	5	6	○	15:55
10	水	B	校内高校説明会	1	2	4	3	5	総	○	15:40
11	木	A	第2回定期テスト 職員会議	楳	理	英	国			○	14:00
12	金	A	第2回定期テスト いじめ防止出前講座	誦	数	社	火	6	学	○	17:25

第2回定期テスト

9/11(木)・12(金)に、9教科の定期テストを実施します。この土日で、テスト範囲の内容を理解し覚えましょう。そして、テスト直前まで忘れないように**学習を繰り返す**ことが大切です。課題等**提出物**も確実にいきましょう。