

安二中進路だより

安積第二中学校進路指導部

《帝京安積高校「オープンスクール2021」について》

帝京安積高等学校のオープンスクールの案内が届きました。今年度は、土日だけでなく平日も開催されます。

1. 日時 〈土・日開催〉 午前・午後の2回に分けての開催

① 7月31日(土)

② 8月1日(日)

③ 8月7日(土)

〈平日開催〉 午前みの開催

① 8月2日(月)

② 8月3日(火)

③ 8月4日(水)



※ 土・日開催の午前・午後、平日開催の実施内容は、すべて同様の内容となります。

※ お申込みは、おひとり様1開催のみの申込みとなります。

2. 会場 帝京安積高等学校

3. 日程・内容

内 容	午前の部	午後の部(土・日のみ)
・受付	9:00～9:25	13:00～13:25
・学校説明 (学科、入学試験、部活動など)	9:30～10:00	13:30～14:00
・授業体験(中学生のみ) ・保護者説明会(保護者のみ)	10:00～11:00	14:00～15:00
・スクールツアー	11:00～11:30	15:00～15:30

※ スクールツアー終了後に部活動見学・体験を行います(事前申込みした希望者のみ)。

4. 申込みについて

■ Webサイトの【お申込みフォーム】からの申込みになります。

■ 参加する中学生「個人」での申込みになります。

■ 申込みには、本人登録(メールアドレス等)が必要になります。申込み期間開始前に本人登録のみ行うことが可能です。

■ 各回80名の定員制となります。

■ 保護者の方で参加を希望される場合、中学生1名につき1名の参加が可能です。

■ 「部活動見学・体験」を希望される場合、申込みが必要です。

⇒開催日によっては、見学・体験ができない部活動があります。申込みフォームから確認ができます。

※申込みが完了しましたら、参加申込書(黄色)に記入し、担任の先生に提出してください。

5. 申込み期間

〈全日程〉7月1日(木)18:00から7月19日(月)18:00まで

Where there is a will,
there is a way.



～志あるところに道あり～

☆効率よく勉強するために☆

今回は睡眠と学習の関係です。先日、学年集会で学習担当の先生からお話があったように、学習した内容は寝ている間に頭の中で整理され記憶されます。適切な睡眠時間をとることも大切ということです。学習効果を高める3つの睡眠ルールについて紹介します。

○学習は睡眠の直前に

就寝30分前は「暗記のゴールデンタイム」なのだそう。就寝直前の30分間（量が多い場合、最大1時間）に、覚えたい知識を総ざらいすることで、記憶が定着しやすくなります。

○起きたらすぐ復習

翌朝目覚めたら、前日に学習した内容をどれだけ覚えているか、小テストなどで確認しましょう。朝は前日の記憶が脳内ですっきり整理され、記憶保持の準備が整っている状態なのです。朝に復習をすれば、知識が長期記憶として残りやすくなるということです。朝は「復習のゴールデンタイム」であるといえるでしょう。

○休憩時間はこまめに昼寝

短時間の昼寝にも記憶の定着効果があります。昼休みやちょっとした休憩時間に少しでも眠ることで、学んだ内容が頭に残りやすくなります。

「睡眠直前にインプット」「睡眠直後に復習」「日中はこまめに短時間睡眠」というプロセスを繰り返せば、学習した内容が確実に定着していくのを実感できると思います。