

いずみクラブ通信

12月号 2022. 11.30

月日の経過するのが早く感じられ、明日から12月を迎えようとしています。今年の締めくくりの時期を迎えました。

いずみクラブでは、学習や体験を中心に活動しています。先月、バンドコースの仲間が、本庄教育集会所で行われた人権フェスティバルで『ミックスナッツ』を演奏しました。今、小物づくりでは、プラ板制作やクリスマスツリーの制作に取り組んでいます。お琴コースでは、「たき火」の演奏、ネイチャゲームコースでは、平行・丸等の形を見つけるゲーム、フットサルコースでは、サッカーゲームを実施しています。どのコースも、子どもたちが楽しく積極的に参加しています。本年度の体験学習は、2回しかありません。学習活動を含め、最後まで自主的に参加してください。

〔低学年〕

・12月 9日(金) 学習・体験活動

- ・ 学習活動 14:50 ~15:30
- ・ 体験活動 15:40 ~16:20

〔高学年〕

- ・12月 2日(金) 学習活動
- ・12月 9日(金) 体験活動
- ・11月16日(金) 学習活動

- ・ 学習活動 15:30 ~16:10
- ・ 体験活動 15:40 ~16:20

先月は、効果的な勉強法について掲載しました。今月は、休日の勉強の仕方について掲載します。

「起きてから2~3時間後が最も集中して勉強ができる」

時間はたっぷりあるはずの休日。なのに集中力が続かず、あまり勉強がはかどらない。眠くなる。脳のパフォーマンスや仕組みを知り、勉強の質を上げると、短時間でも効果的な勉強ができます。脳科学の視点から理想的なスケジュールを考えてみましょう。

集中力がもっとも高いのは朝です。起きてから2~3時間後は、「脳のゴールデンタイム」と言われます。この時間帯に勉強をすれば、集中力や記憶力、モチベーションが高い状態で取り組めるので、質の高い勉強になります。難しい内容の勉強はこの時間帯にもってくるのがオススメです。

その後、午後から夜にかけて脳のパフォーマンスは下がっていきませんが、夕方に軽い運動を挟むことで、運動後、再び集中力が復活します。午後に勉強するならこの時間に。寝る15分前に暗記をすると記憶に定着しやすくなります。

12月24日から冬季休業日になります。冬休み中にこのようなスケジュールで生活してはどうでしょうか。何か効果があれば、声をかけてください。楽しみにしています。

勉強のパフォーマンスが上がる

【休日のスケジュール例】

- 7:00 ◎起床
平日と同じくらいが理想
- 7:30 ◎ごはん
- 9:00 ◎勉強◎
メインの勉強、難しい内容はこの時間に
- 10:30 ◎自由時間
- 12:00 ◎ごはん
- 16:00 ◎運動
軽く汗をかくくらいが◎
- 17:00 ◎勉強②
運動後、集中力が高まるとき
- 19:00 ◎ごはん、お風呂
動画やゲームは寝る30分前までに
- 22:00 ◎就寝
寝る15分前に暗記すると記憶が定着しやすい

【ポイント】

勉強に最適なのは午前中と夕方の2回。夕方の場合は運動直後1~2時間、食前がオススメ。食後は消化に血流がとられるため、避けて。