

柏葉 Diary

倉敷市立連島中学校
学校だより
NO.28
令和5年1月30日



1月25日 なかよし作品展見学会

7~11組の1・2年生が、なかよし作品展の見学に出かけました。学校からバスに乗って、まず大原美術館で名画を鑑賞しました。次に、倉敷美術館に展示されている自分たちが作った作品や他校の作品を見学しました。アリオで昼食を食べた後、バスで帰校しました。みんなで協力して、仲良く行動することができました。



1月26~27日 ③私立1期入試 ①②学力テスト

26~27日の2日間で、岡山県内の私立1期入試が行われ、入試シーズンがスタートしました。また、26日には1・2年生の学力テストも行われました。日ごろの成果を発揮できたでしょうか？もちろん日々の積み重ねが大切ですが、テストでも授業でも、そして何事にも自分の力を発揮するためには集中力が大切です。そこで…

集中のコントロールについて考えてみましょう！

リラックスモードから集中モードに切り替えるとき、何かじっと見つめてみるのが有効とされています。卓球選手がサーブ前に、じっとボールを見る場面があります。心理学で「一点凝視法」と言います。緊張感を高めるためには、とがった一点を見つめるのがよいそうです。勉強中であれば鉛筆やシャーペンの先などです。反対に、心を落ち着けたい場合は、丸いものがよいとされています。丸みを帯びた消しゴムはいかがでしょう？

呼吸や声で緊張をコントロールする方法もあります。緊張が足りない人は、大きな声を出したり、体の一部をたたいたりする。スポーツの試合前や試合中によく見られます。反対に、落ち着きたい人は、お腹から息を吸って吐いてを繰り返してリラックスを！息を吐く時間を吸う時間の2倍にすると、アドレナリンが調整しやすくなります。自分に合った方法を見つけてみてください。