

この1年間

学力はつきましたか。



勉強をしているわりには、  
あまり成績が伸びなかった  
という人は、いませんか。



なぜ、いくら勉強をしても成績は伸びないのでしょうか……？



それは、ズバリ

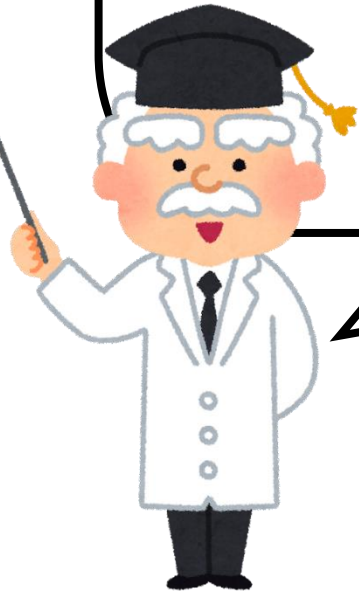
生活リズムが整っていない

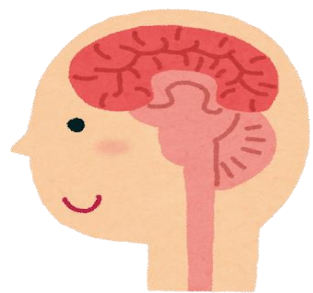
からです。



みなさんは、夜はよく眠  
れていますか？

寝付きはいいですか？





睡眠が足りない脳は・・・

- ・集中力の低下
- ・記憶力の低下
- ・意欲の低下
- ・思考力の低下

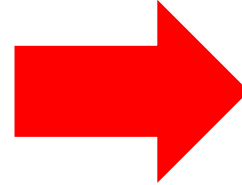
どんなに勉強しても、睡眠不足

では、記憶に残りにくいのです。



# 思い当たることは,ありませんか?

## んか?



学力は,どういふふうに授業を受けたかで,大きく差が出てきます。

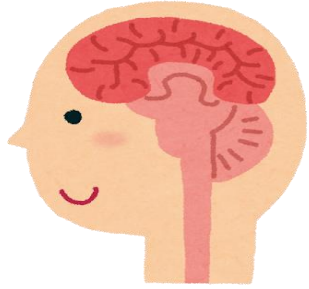
授業は,すっきりした頭で学ぶことがとても大切だとわかりますね。

夜中に,こんなことをしていませんか?

朝ごはんは、しっかり食べていますか？好きな物ばかり食べていませんか。



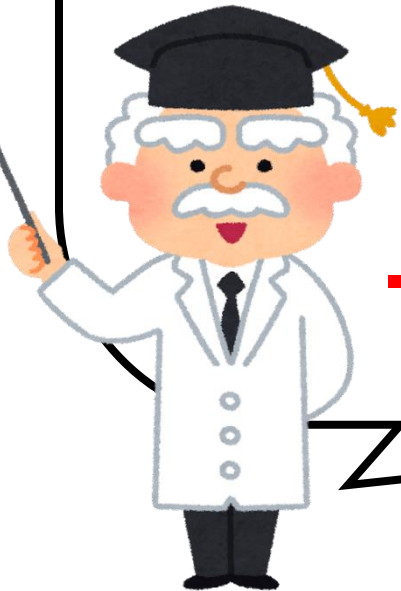




朝食を食べない,脳は...

- ・体温が上がりにくい ・疲れやすい
- ・集中力が低い ・作業量が少ない

脳が働くためのエネルギーが足らないため,いつまでもぼんやり!



# 思い当たることは,ありませ

## んか?



あれ? わからないぞ...

ん? なんだか授業に集中できない

先生の言葉が,頭に入ってこない...



これは,『菓子パン1個』など

朝食不足でも起こります。

平日,学校がある日は  
『あ～眠たい!!!』と  
バタンと寝ていますか？



日中, 運動をして, 体を十分に動かせば, 体が自然と休息モードになり, ぐっすり眠れます。

ます。



ちょっと動いただけでは, 効果はありません。

その人に適した運動量がありますが, 体が疲れる程度の運動量がなければ, 深い眠りにつながりません。

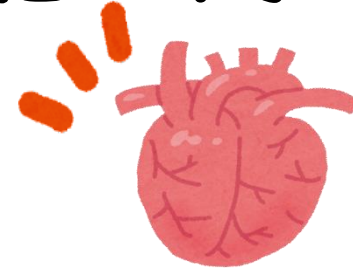
# 運動をすれば・・・



①抑うつ感が改善される。

→体だけでなく、心の機能を高める。

②不安に強くなれる。



→心拍数が上がっても元に戻る体験を運動で得る。

③睡眠の質がよくなり、ストレスが減る。

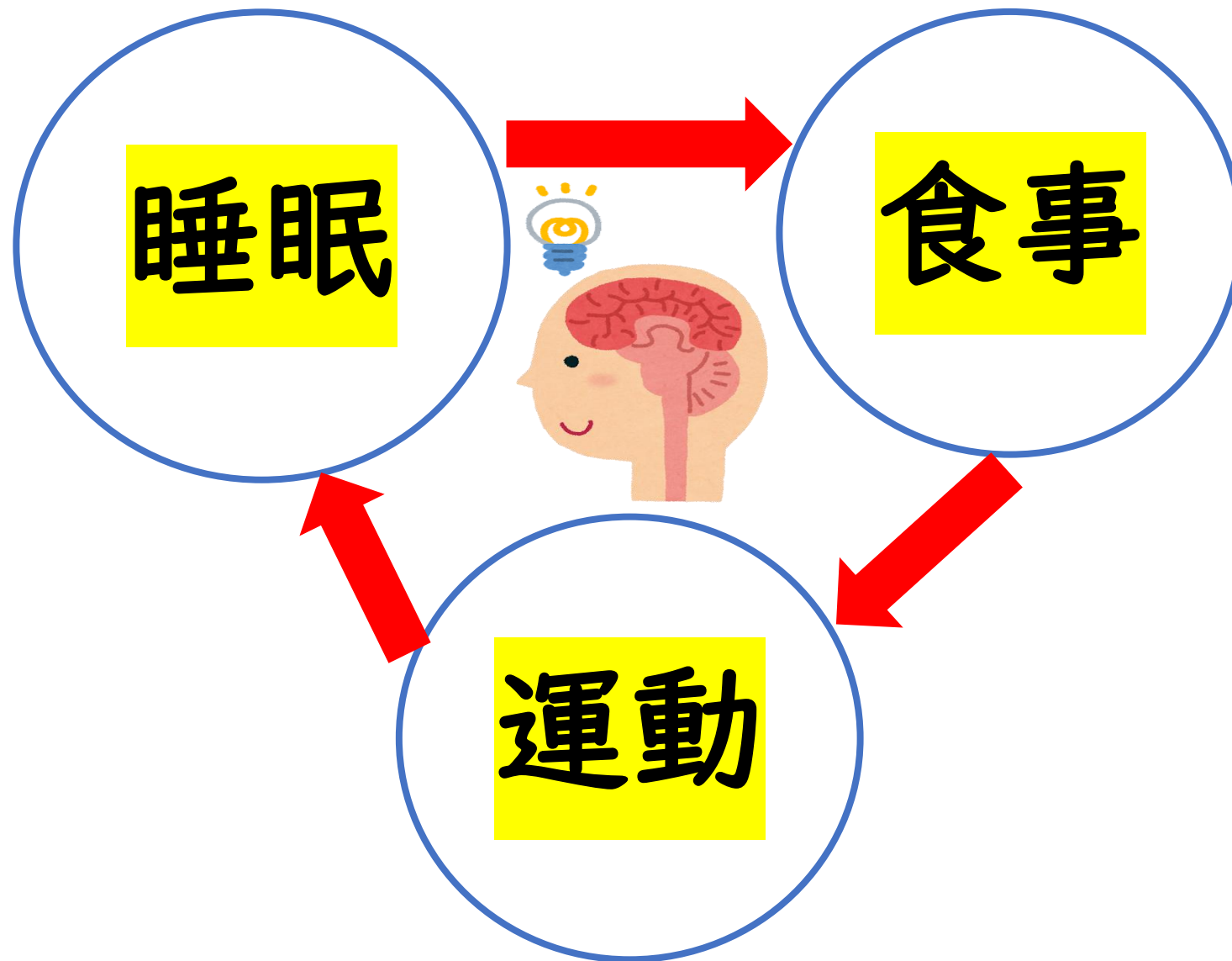
→朝すっきり目覚め元気に過ごせる。

ここまでの話は、もう何度も  
何度も聞きましたね

でも、この『**当たり前**』が

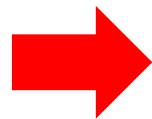
何故か難しい...





よく食べ,よく眠り,よく動く → 学力向上へ!!

運動



<平日に学校でやれること>  
自力登校，車でも途中から歩く努力  
TTウォーキング，放課後スポーツ  
(体育の授業だけでは足りません。)

食事



睡眠

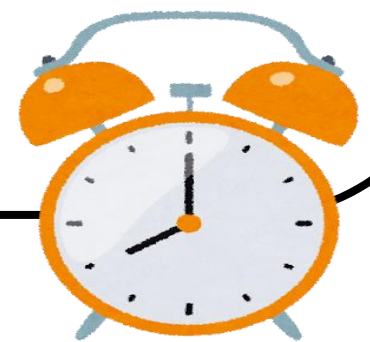
家族のみなんで  
協力して頑張らない  
といけないことです。



そうしたいけど、わかっているけど...

『**時間がない**』と、よく言っ

ていませんか？



あなたは、

家のお手伝いを毎日しているの？

塾に毎日行っているの？



学校からの帰りが毎日遅いの？

さて、どうでしょう……



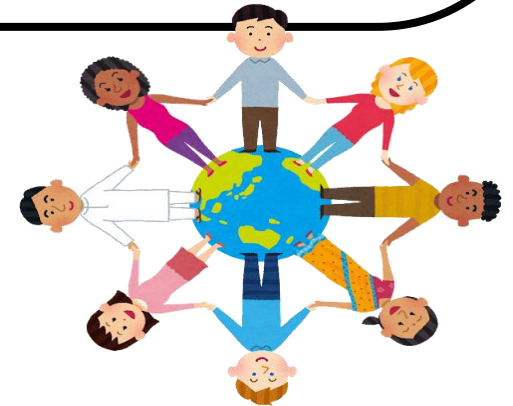
『時間はみな24時間』

『要は,その使い方!!』

そこに,尽きます!!!



万国共通みな平等



『帰宅してから寝るまで』

どう過ごすかが、**大きな鍵!**

最も重要なことです。



この時間帯をどう過ごしていますか



例えば、

- 家に帰り着いた時刻が 6 時



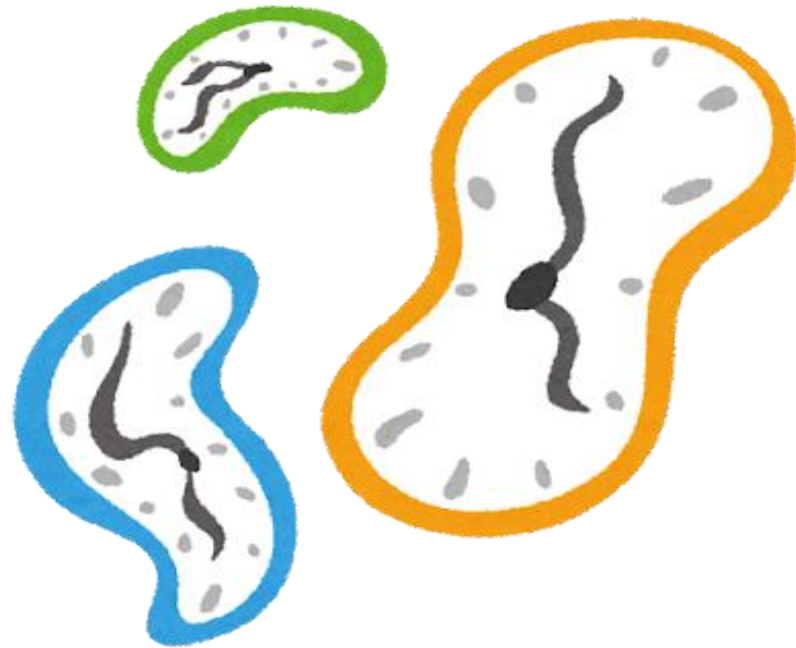
寝るまでに6時間~もある。

- 夜, いつも寝る時刻が 12 時~



げっ!! 中学生のうちから, 12時過ぎに寝ているのかい? 一体, 何がそんなに忙しい? 今でそうなら, 高校生では毎日徹夜になるぞ。おいおい, 中学生, 大丈夫かい?

なぜ, そんなに,  
時間がないのでしょうか?



それは、ズバリ

やるべきことを後回しに

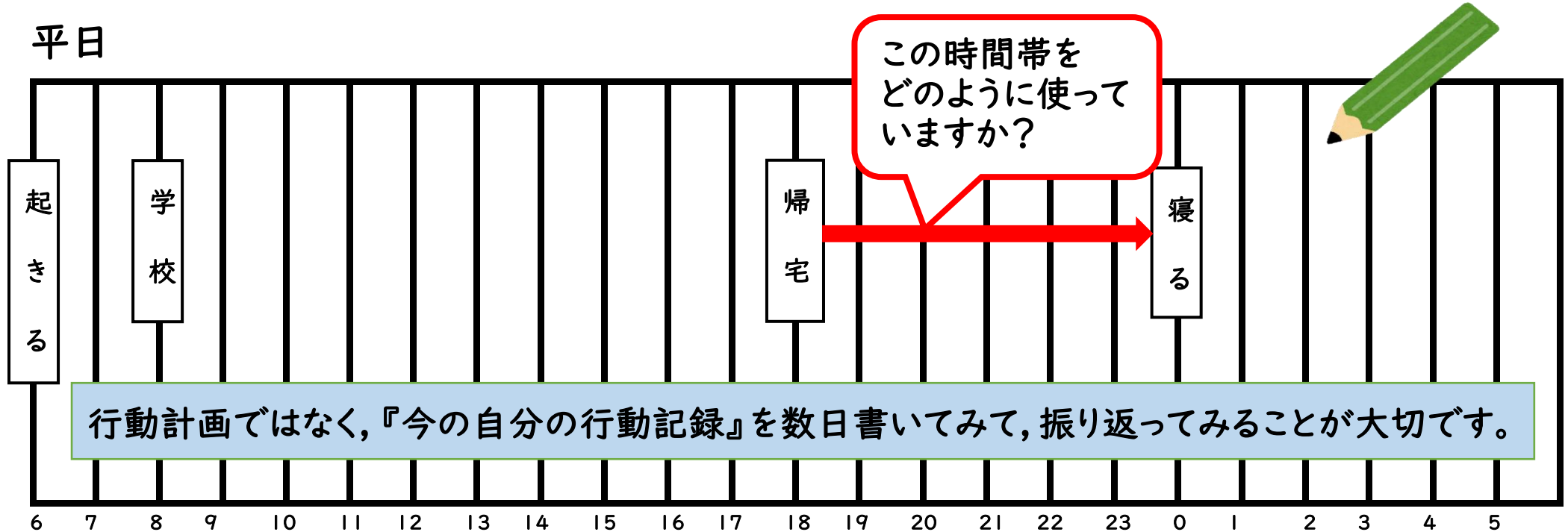
しているからだと思われ

ます!!

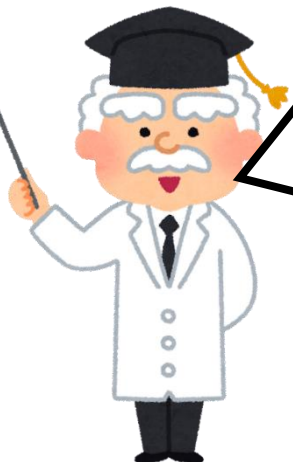


# ～今日の行動記録をありのまま書いてみよう～

平日



行動計画ではなく、『今の自分の行動記録』を数日書いてみて、振り返ってみることが大切です。



そのゲーム、今しなくちゃだめ？ そのLINE、いつまで続けるの？ ごろごろテレビ、もう何時間過ぎた？  
どこかに必ず、『**今じゃなくてもいいこと**』があるはず



晩ご飯の時間が遅いから、寝る時刻が遅くなります。



『晩ご飯の前に、宿題など他のやるべきことをやってみましょう!!』

帰ってからどうしてもゲームをしたりTwitterを見てしまいます。



『そのゲーム、Twitterは、なんとなくやっていないか振り返ってみましょう。遊ぶ時間を決めましょう。』

やることがたくさんありすぎて、忙しいから寝る時刻が遅くなります。



『やるべきことを全部紙に書いて、優先順位をつけてみましょう。明日できることもあるはずです。』

友達が、夜遅くにLINE をしてくるので、つい夜中になります。



『友達なら、お互いにもう少し早めの時刻にLINEができないか話し合ってみましょう。』

早く寝ても寝付けません。



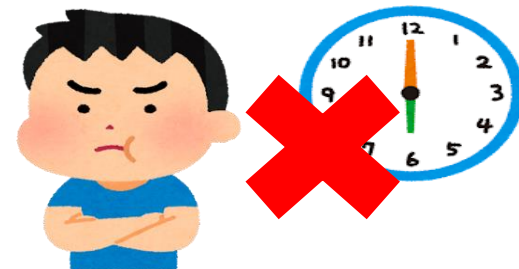
『学校での運動量を増やしてみてください。眠れます!!』

お風呂の時間が遅いので、寝るのが遅くなります。



『お風呂の順番を家族と話し合って、早くしてもらいましょう。』

『時間がない』は、今の自分を  
肯定する言い訳です!



言い訳をさがすのではなく、『時

間をどう使うか』考え、工夫する人

になれたら、いいですね。



まずは…



『夜寝る時刻と、朝起きる時刻』を

決めて、平日は、その時刻を守って生活してみてください。

少しずつ、時間の使い方がわかってきます。時間の無駄遣いにも気づくことでしょう。



もちろん、自分だけでは整わない  
生活リズムもあることでしょう。

家族のみなんで協力し合う場面

もあるでしょう。春休みは、その話も

ぜひしてみてください。



よく食べ,よく動き,よく眠る

学力も体力も,免疫力も,

そして人間力も...



まずは,ここが基本になります。

だまされたと思って,試してみま

せんか? **何か**が,変わります。

