

Step by step

明石市立二見中学校 第3学年
進路通信 第11号
2019年5月15日

県立西宮高等学校 学校説明会 (対象:生徒・保護者)

日時: 令和元年 5月18日(土) ※午前・午後の部は同じ内容
午前の部 10:00～11:20 全体説明会
11:30～12:30 音楽科説明会(希望者のみ)
午後の部 13:30～14:50 全体説明会
15:00～16:00 音楽科説明会(希望者のみ)

場所: 西宮市上甲東園2-4-32(阪急甲東園駅から徒歩10分)

※ 中学校3年生およびその保護者を対象とした学校説明会です。
※ 参加者は上履きと下履き袋を各自お持ちください。

申し込み方法

5月16日(木)までに担任に参加申し込み用紙(校内用)を提出してください。

自陵高等学校 学校説明会 (対象:生徒・保護者)

日時: 令和元年 5月19日(日)
9:00～ 受付
9:30～ 吹奏楽部演奏
9:50～ 説明会
11:10～ ブース説明、部活動見学等
12:30 閉会

場所: 高砂市阿弥陀町阿弥陀2260 (JR山陽本線 曾根駅下車 北西徒歩15分)

※ 中学校3年生およびその保護者を対象とした学校説明会です。
※ 来年度の入試の変更点、制服改定についての説明があります。

申し込み方法

申し込みは不要です。参加希望者は、各自で見学しにいらしてください。

兵庫県立宝塚北高等学校 演劇科卒業公演 (対象:生徒・保護者)

日時: 令和元年 6月15日(土) 13:30～15:00

場所: 兵庫県立尼崎青少年創造劇場(ピッコロシアター)
(尼崎市南塚口町3丁目17番8号)
阪急神戸線「塚口」駅下車、南東徒歩約8分

演目: ウイリアム・シェイクスピア作「テンペスト」から「OH!あらし」

※ 宝塚北高校の演劇科を受検志望生徒およびその保護者が対象です。

申し込み方法

観覧希望の方は、5月21日(火)までに担任に参加申し込み用紙(校内用)を提出してください。

【勉強に役立つ知識 連載第2回】

やる気がでないとき どうすれば良いか

試験に向けて頑張らないといけないと思う気持ちとは裏腹に、やる気が出ず、中々勉強に取り組むことができないという人は多いと思います。やる気が出たら、勉強がはかどるに違いありません。ではやる気を出すためにはどうすれば良いのでしょうか。

そのためには「まず始めること」です。「なかなか始められないから困っているのに」と言われそうですが、「まず始める」しかないのです。始めることで、やる気が出てくることが脳科学の研究で分かっています。今から約100年前、クレペリン検査で有名な精神外科医のクレペリンは、「作業を始めてみると、だんだんと気分が盛り上がってきてやる気が出てくる」ことを「作業興奮」と呼びました。最近の研究成果でその「作業興奮」のメカニズムが判明してきました。

脳には、「側坐核」という部位があります。この神経細胞が活動すると、海馬と前頭前野に信号を送り、「やる気」が出て、脳の調子が上がってきます。側坐核の神経細胞を刺激するには、まずは5分間始めることです。そうすることで、「やる気スイッチ」がオンになります。ですから、やる気を出したいときは、「まず始める」ことが大切なのです。「やるぞ!」と宣言して、簡単な作業からスタート。まず5分だけ頑張ってみましょう。

まずは机の前に5分座ろう

やる気はあとからついてくる。

