進路だより

思真理進 ～しまりす～

東海市立上野中学校　進路だより
２０２３年１１月１４日 第３１号

★勉強するのに効率のよい時間帯ってある？★

まとめテストⅢもすぐ目の前に・・・定期テストだけではなく、入試に向けて学習をする上で、知ってほしいことをお伝えします。

ある学校（大学）の研究から…　睡眠前の学習の方が、点数が上がった

寝る前に、国語や英語の言葉を覚える勉強をしたグループと、昼間に同じ勉強をして、就寝前は勉強せず過ごしたグループの２つに語学の小テストをして点数を比べる実験が行われました。就寝前に勉強をしたグループの平均点が高く出たそうです。

就寝前に向いている勉強は「暗記」もの！

記憶は睡眠と密接に関わっているそうです。また、就寝前の脳内は、起床してから活動してきた分のさまざまな情報が【未整理】のまま蓄積されていると言われています。

私たちの脳内では、❶睡眠中に潜在意識が活性化される　❷その日に入ってきた情報が整理される　❸記憶として定着する　という機能があると言われています。よく聞く話ですが、就寝前には「暗記もの」の勉強が最も向いています。

例えば、暗記系科目は夜に行うことがよいのかもしれません。そして、起床後に、前日に暗記した内容の確認を行うと、より記憶を定着させることができます。

学習時間を決め、あまり熱中しすぎないこと

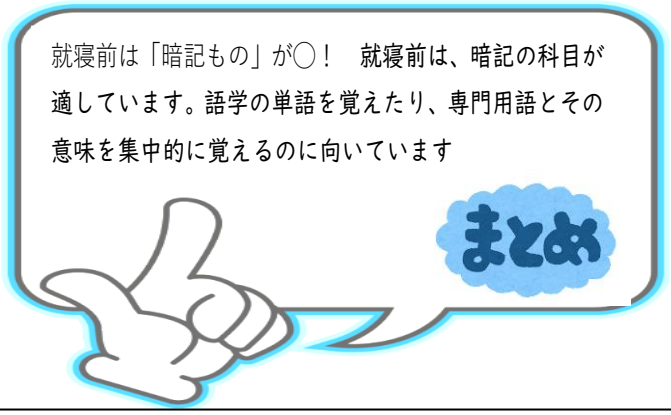
就寝前の暗記系の学習はとても効率的ですが、過度に勉強に熱中してしまうと、【アドレナリン】が出て興奮状態になり、覚醒状態になってしまうそうです。さらに、睡眠時間が短いと、記憶の定着にも支障が出て悪循環になります。あらかじめ学習時間を決め、睡眠時間はしっかり確保することが大切です！

中学３年生の平日の睡眠時間は７時間未満で、勉強時間は２時間～３時間程度となっています。

受験が近くなると、勉強時間が大幅に伸びていきます。しかし、中学生には最低でも**８時間から１０時間**の睡眠が必要とされています。睡眠時間を削るのではなく、十分な睡眠時間を確保するように目を向けましょう！

平日の睡眠時間　EdTechZine 編集部（2022 年調査）

就寝前は「暗記もの」が〇！　就寝前は、暗記の科目が適しています。語学の単語を覚えたり、専門用語とその意味を集中的に覚えるのに向いています



鈴木信恵が村中主任といつもお話するコト・・・

３年生のみなさんの学ぶ姿勢がとても素晴らしいです！顔を上げて前を向き、授業に集中する姿がたくさん見られます。これからは体調管理にも気を配り、今後のタイトな日々を乗り越えていきましょう！

★体験入学・学校説明会情報（生徒・保護者向け）★

※ネット申込ではない高校は、校内申込のみでお願いします。時間等は高校の web サイトを御覧ください。

学校名	実施日程	校内申込期限	備　考
愛知みずほ大学 瑞穂高校	11月25日（土） 9：00～11：30	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	入試説明会
享栄高校	11月25日（土）・12月2日（土） 9：30～／10：30	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	学校説明会
至学館高校	11月23日（木） 10：00～／13：30～	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	入試説明会
大同大学大同高校	11月18日（土） 時間は高校のＨＰを御覧ください	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	部活動体験見学会
清林館高校	11月18日（土）・12月2日（土） 9：00～12：00	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	個別相談会
名古屋高校	11月23日（木） 9：30～／13：00～	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	入試対策説明会
名古屋大谷高校	11月25日（土） 9：10～11：00	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	入試説明会
名古屋工業高校	11月26日（日） 9：00～12：00	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	学校説明会
名経大高蔵高校	12月　2日（土） 9：00～12：00	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	学校見学会
修文学院高校	12月　2日（土） 9：30～12：30／13：30～15：00	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	入試説明会
日本福祉大学 付属高校	11月25日（土） 9：00～12：00	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	個別相談会
愛知自動車整備 専門学校	11月25日（土） 9：30～12：00	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	体験入学
あいちビジネス 専門学校	11月23日（木） 9：00～10：30／11：00～12：30	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	学校説明会
さつき調理・福祉学院	12月　2日（土） 10：00～14：00	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	オープンスクール
名古屋福祉専門学校	11月25日（土） 9：00～12：30	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	体験入学・学校説明会
東海工業専門学校	12月　2日（土）・9日（土） 9：00～12：00／13：30～16：30	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	学校見学会
名古屋工学院 専門学校	12月2日（土）・9日（土） 9：00～11：30	申込期日5日前までに ネット申込→校内申込	学校見学説明会

★体験入学等の申し込みは、中学校に貼ってあるお知らせや、各高校の web サイトを御覧ください。

★御不明な点がありましたら、上野中学校（進路指導主事）まで御連絡ください。