



# 新川の桜

市川市立第四中学校  
発行者：生活指導部  
令和7年11月17日  
第7号 文責 泉 貴利

## 勉強のやる気が出ない、したくない人必見！

現在、試験一週間前の諸活動停止期間になります。第三回定期テストに向けての取り組みは、順調に進んでいるでしょうか？毎回毎回、諸活動がなくなってからすぐにはエンジンが上手にかからなかったり、まだまだ、日数があるから大丈夫！なんて思って、うまく勉強の流れに乗れない人達も少なくないと思います。2学期が始まり、第二回定期テストが終了し、次回の定期テストも来週に迫りました。3年生は一足早く、定期テストも終了しています。

3年生は、『到達度テスト』（計5回）という入試を想定したテストも併せて実施しています。3年生は、1、2年生よりも大変な思いをして学力の定着度をチェックしているのです。



学校の宿題にはじまり、塾の宿題、受験対策、日々の予習復習…等、中学生の勉強は、質・量ともに重いものです。ただ、やらなければならない時に限つて、どうしてもやる気が出ない。目の前に積まれた課題の多さに、嫌気が差してしまいます。大人でも、現実から逃げたくなってしまうような状況です。

しかし、やるべきことから逃げるわけにはいきません！出来る限り、自分なりの方法でやる気を出し、勉強に集中ができる方法を見つけなければなりません。以下に紹介する事例を参考に、出来るものがあれば試してみて下さい。

### 勉強のやる気を出すコツ①

### 『原因は環境？集中できる環境を整えよう！』

勉強のやる気を引き出すためにまず大切なのは、『勉強モード』へのスムーズな導入です。みんなの集中力は、一旦スイッチが入ると素晴らしい効果を發揮するものです。（オンオフの切り替え）  
出来るだけスムーズに『集中力スイッチ』を入れて、継続させる為の環境を整えましょう。

#### （1）部屋の温度は低めに設定する/換気をする。（20℃前後がベストだそうです）

まず、勉強部屋の温度は低めに設定して、換気は常にしておくこと。今の時期、暖房器具で温め過ぎても眠くなってしまいます。集中するために大切なのは、『頭寒足熱』です。頭は冷やし、足元は暖かい状態を保ちます。暖かすぎると頭がボーっとして集中力が途切れやすくなり、寒いと全身が冷え込んでゾクゾクしてきます。（風邪でもひいてしまったら、テスト勉強どころではありません）

#### （2）部屋と机の上を掃除する。（机の上が汚れていたり、物が散乱していてはダメですね！）

勉強部屋や机の上に余計なものを置いていないでしょうか。勉強机に向かった時に、お気に入りの漫画やキャラクターグッズ、テレビやスマートフォンなどが見える状態になっていると、集中力が削がれてしまいます。勉強に取り掛かるときは、気が散る物が視界に入らないようにしましょう。

#### （3）リビングや図書館など、自分に合う環境を見つける。

もし、自室の勉強机で、どうしても集中できないようであれば、リビングや図書館など、環境を変えてみるのも良いでしょう。図書館のように『静かで、他に何もできない環境』の方が集中できる人もいれば、自宅のリビングのように、『家族の目があり、常に生活音がする環境』の方が集中できる人もいるようです。  
※あくまでも気分転換とし、基本的には自室の勉強机において集中できる習慣をつけるようにすることが大切です。

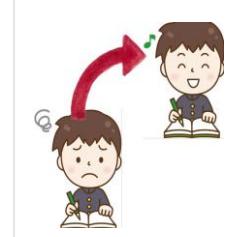


### 勉強のやる気を出すコツ②

### 『眠い頭を勉強モードに切り替えよう！』

考え過ぎて頭が痛くなったり、気が付くとボーっと遠くを見ていたり、なんとなくスマートフォンの通知をチェックしてしまう…など、ふとした時に頭が回らなくなってしまうのも、良くあることですね。

そのような時は、頭を『勉強モード』に切り替える方法を試してみましょう。



#### （1）軽く運動をする。（部活の練習も準備運動やストレッチが大事ですよね）

どうしても頭が動かない、思考が行き詰ってしまう…。そんな時には、軽く身体を動かすことにも有効です。身体を動かすことで、凝り固まった筋肉がほぐれ、脳への血流を改善することができます。勉強前に5分ほどの筋トレ（体幹を鍛える）などをする、日課にしているジョギングの後、そのまま勉強机に座る…など、身体と頭が冴えてきたタイミングで勉強に取りかかるような、生活の流れを作りましょう。

#### （2）スマートフォンや漫画は触らないようにする。（親に預かってもらうか、電源をOFF）

勉強中の着信通知は、集中力を妨げます。無視しているつもりでも、一度通知を受けてしまうと、気になって仕方なくなってしまうものです。勉強に取り掛かる時には、スマホをバッグにしまってしまったとか、電源を切って親に預けておくなどして下さい。（勉強に集中する！という強い意志）

友達同士で、お互いに19:00～22:00までの時間帯は、LINEは使わない、などと取り決めなどをしてみると効果的です。この時間がゴールデンタイムと呼ばれている時間帯です。

自分だけ我慢するのは、なかなかできませんが、3～4人の仲間であれば、相乗効果を狙って挑戦してみる価値はあります。（さっそく、今日から始めてみませんか？）

#### （3）適度に休憩をとり、メリハリをつけてみよう。

ほんの少しだけ甘い物を食べる、冷たい飲み物で頭をスッキリさせる…など、机に座ったまま実行可能な小休止も、気分の切り替えに有効的です。

勉強の開始から1時間 or 1時間30分程度が一区切りつけるタイミングでしょうか。机に向かっている姿勢は頭が下がっています。首筋や肩周辺などが同じ姿勢を維持して集中力が持続できる時間は、50分～60分だそうです。

### 再度確認です！

☆自転車でも交通安全に準じる義務があります。（歩行者優先）

- ・横断歩道以外での道路の横断はしない。（横断歩道を渡るときは必ず左右の確認をする！）
- ・停車中の車の陰から飛び出しをしない。（飛び出し事故が大変多いです。）
- ・ふざけたり遊んだりしながら、道路を歩行しない。（手放し運転、蛇行運転など厳禁！）

※市内でも毎年、この時期に事故が多発しています！（朝8時頃、夕方17時～18時の時間帯に注意）

#### 自転車安全利用五原則



11月の最終下校時刻 17:00

1. 自転車は車道が原則、歩道を通るのは例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道は、歩行者優先で車道よりを徐行
4. 安全ルールを守る
  - ①二人乗り・並走禁止
  - ②夜間はライトを点灯
  - ③部活動での移動時にはヘルメット着用！
5. 走行中の携帯電話の使用禁止、傘さし運転禁