令和７年度　第４号
発行日７月１日(火)
練馬区立豊玉第二中学校
校長　大野　雄一郎

豊玉二中だより

夏休みを計画的に過ごす

校長　大野雄一郎

例年にない猛暑の６月でしたが、どのように過ごしましたか。第１回定期考査も終わり、間違ったところを二度と間違えないように、見直しをした人は多いと思います。体調面では、夜が寝苦しく、夏バテ気味の人もいるかもしれません。あと、３週間で夏休みです。１学期の振り返りをしながら、もうひと頑張りしてみてください。

さて、その夏休みですが、どのように過ごそうと思っていますか。夏休みは、普段できないことに挑戦する絶好の機会です。部活動に打ち込む、苦手な科目を復習する、新しい趣味を見つける、地域のお祭りやボランティア活動に参加してみる…など素晴らしい経験になるでしょう。

しかし、夏休みは 44 日間もあるので、無計画に過ごすと、あっという間に８月 31 日を迎えてしまいます。みなさんは、夏休み後半になっても宿題が終わっていないなんて経験はありませんか。ぜひ、このような事態は避けたいものです。そこで、「計画を立てる」ことを意識して夏休みを送ってほしいと思います

はじめに、なぜ計画を立てる必要があるのでしょうか。いくつかありますが、計画を立てることで、何をしたいかの目標がはっきりしてきます。学習面と趣味などの時間のバランスも考えられ、限られた時間が有効に使えるようになるでしょう。そして、１日１日計画通りにできたときは、大きな達成感が得られます。

それでは、どのように計画を立てていけばよいのでしょうか。まずは、長期的な目標を立てます（7 月中に夏休みの宿題を終わらせる、夏休みの読書を～冊する、早寝早起きを習慣づける等）。何個か具体的に立てるとよいでしょう。次にそれらを達成するために、例えば１週間単位等で何をするかを考えます（１日にワークを～ページ進める、今週は～を読み終える等）。この場合、無理なくできるような目標設定が大切になってきます。

立てた計画は、見えるようにして（ノートに書き出す等）、自分自身で毎日確認して、どの程度達成されているかを把握しておいてください。もしも、計画通りに進んでいないときは、計画の見直しが必要です。自分のやれる範囲でペースを上げてみたり、やり方そのものを見直したりしてみてください。そのためにも、始めから少し余裕をもった計画を立てることが、計画達成の第一歩かもしれません。

２学期には、皆さんが一回り大きく成長した姿で学校に戻ってくることを楽しみにしています。