

# さくらだより



講師挨拶 香月健太郎先生



「勉強しなきゃいけないのに、やる気が出ない」という人は多いと思います。「やる気」を出すにはどうしたらいいか考えましょう。

①遠いゴールでなく、近いゴールを目指す

「やる気」を研究した心理学の実験によると、私たちはゴールに近づくほど、やる気が上がるとわかりました。目標を決めるときは、かんたんな目標にすると上手くいきます。

例えば、定期テストの点数を上げたいときは、まず5点上げる目標にしてはどうでしょうか。ゴールの近さが大切

です。

②勉強を小さなことに分ける  
かんたんな目標を立てたら、次は勉強もかんたんなことに分けましょう。例えば、テスト勉強しなきゃと大きく考えるのではなく、漢字を3つ覚える、英語のワークを2問見直す、など細かく分けるのです。その小さなことにひとつずつ集中しましょう。

③他人と比べず、過去の自分と比べる

別の心理学の実験では、人がやる気を出すのは、他人と比べず、過去の自分と比べたときだとわかりました。成績やテスト結果が出たときは、過去の自分とだけ比べましょう。

やる気を出すためのちょっとしたコツを紹介しました。皆さんもやる気を出すコツを見つけてみてください。

塾生にきてみました!  
春休みにしたいこと

「春休みにがんばりたいこと」

ぼくは、夏休みにピアノの発表会があります。だからぼくは、春休みにピアノの練習をがんばりたいと思います。

その曲は、三分程度の最初は、ゆっくりですがだんだんむずかしくなりスピードも速くなります。

でもやさしい曲なのでがんばって練習してみんなに聞いてほしいと思います。

御牧小学校新六年

橋本颯くん

私が春休みになって、したいことは、友達とのお泊まりです。なぜかという、もっと、よりよく仲を深めたいからです。もうみんなともいつにする?とかを、いろいろと決めていて、みんなでのお泊まりができて嬉しです。

御牧小学校新六年

内田彩葉さん

私立ということもあって春休みが長いので友達と一緒に映画をみにいたりかいものにいきたいなと思っています!!

同志社女子中学校新二年

山口真奈さん

私が春休みにしたいことは、勉強です。

春休みを終えると、後輩が入ってくるので、休けいも入れつつ勉強(予習・復習)をやり、二年生になるという姿勢でがんばりたいと思います。

久御山中学校新二年

内田琴葉さん

僕の春休みは、友達と外で遊ぶことです。外で遊ぶとは、体温・血圧・神経などの働きが良くなります。なので、たくさん遊んで行きたいと思います!!

大淀中学校新一年

中村旺輔くん



さくらからのクイズ 3月号の答え

## 募集!

新学年の始まりに寄せて

四月から新しい学校生活がスタート!力を入れた科目や頑張りたい教科、興味のある授業など、理由も併せてお聞かせ下さい。

【応募方法】文章、写真、イラスト等、すべて用紙は自由です。お名前を記入して、担当の先生にお渡し下さい。次号で紹介させて頂きます。

【締め切り】四月十四日(金)  
【特典】先着十名様に図書カード五百円分を進呈させて頂きます。

※募集テーマ以外の作品も、随時受け付けています!