

# はち便り

6月号

部活と勉強のバランスについて

みなさん、こんにちは。中学校によっては定期試験の時期ですね。もう試験が終わった方は、復習をしっかりと次の試験の準備を始めましょう。これから試験という方は、良い点数が取れるようにワークなどの問題集にきちんと取り組みましょう。



## 今回は部活と勉強のバランスについての話です。

毎年多くの方から「部活が忙しくて勉強と両立できない」という相談を受けます。特に運動系の部や吹奏楽部だと、ほぼ毎日のように部活動があることも珍しくありません。朝練で早く学校に行き、授業後はまた部活動に参加して、帰宅時にはヘトヘトという方も多いでしょう。(その後さらに塾へ通っている生徒は、ホントによく頑張ってるなーと常に思っています。)

そうすると、「宿題をする時間が全然ありません…」となってしまうのも無理はないでしょう。しかし、中には部活動を頑張りつつ勉強もしっかりできるという生徒もいます。では、そういう生徒は何を工夫しているのでしょうか。



## ポイントは「時間の使い方」。

両立ができている生徒は、隙間の時間を有効に使って学習を進めている場合が多いです。勉強時間がなくて困っているようならば、1週間のスケジュールを書き出してみた上で、毎日どれくらいの時間を勉強に充てられるか考えてみるとよいでしょう。また、必ずしも毎日勉強する時間を取らなくても構いません。その代わりに、部活動が休みで余裕がある日は、他の日よりも多めに勉強時間を確保しましょう。

そして、当たり前のことですが、学校の授業を真面目に受けることも本当に大事です。定期試験は原則として授業で学んだ内容が出題されるのですから、実は授業を真面目に受けることが最良の試験勉強になるのです。

大会やコンクールの前は特に部活動が忙しく、いつも以上に勉強まで手が回らなくなることもあるでしょう。その場合は無理せずに、最低限やらなければならない分だけ勉強して、後回しにしても大丈夫なものは落ち着いてから取り組むようにしましょう。(塾に通っている方は、塾の宿題についても先生と相談して優先順位をつけてもらうことをお勧めします。)

「部活も勉強も頑張る」が理想ではありますが、どちらも中途半端になるくらいならば、「今は大会前だから部活に集中。大会が終わったら勉強時間を増やそう」くらいの気持ちでいた方が、最終的にはどちらも納得できる結果になるでしょう。

ぜひ、両立で悩んでいる方は、今回書いたことを参考にしてみてください。

## 6月のスケジュール

日	曜	受付	授業		講演会など	
1	土	14～21				
2	日	10～17	6月度②			
3	月	14～21	↓			
4	火	休室				
5	水	14～21				
6	木	14～21				
7	金	14～21				
8	土	14～21				八王子東高校入試研究会10～12：30
9	日	10～17		6月度③		
10	月	14～21	↓			
11	火	休室				
12	水	14～21				
13	木	14～21				
14	金	14～21				
15	土	14～21				公開授業（理科）18～19 公開授業（社会）19：10～20：10
16	日	10～17		6月度④		立川高校入試研究会10～12：30
17	月	14～21	↓			
18	火	休室				
19	水	14～21				
20	木	14～21				
21	金	14～21				
22	土	14～21				中1・中2学力診断テスト17：30～20：20
23	日	10～17		7月度①	6月度月例テスト（1V／2V）	夏期講習説明会①11～12
24	月	14～21	↓			
25	火	休室				
26	水	14～21				
27	木	14～21				
28	金	14～21				
29	土	14～21				
30	日	10～17		7月度②		公立トップ高適性診断9～13

**Z会の教室**

Z会進学教室八王子教室

〒192-0083 八王子市旭町 12-7 KDX八王子ビル5階

TEL042-649-5977 fax042-649-8651