

緊急事態宣言中の過ごし方を考える

—ピンチをチャンスに、この期間中自学自習で成績大幅アップを—

開倫塾

塾長 林 明夫

Q 1月8日から2月7日までの緊急事態宣言中の過ごし方を教えてください。

- A (1)新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、政府は東京都および3県に1月8日(金)から2月7日(日)まで、1か月間の予定で緊急事態宣言を発令します。
- (2)感染拡大が止まらない全国の道府県も順次、緊急事態宣言を出すと思われます。
- (3)そのような中で一番大切なのは、「毎日の検温」「マスク着用」「うがい・手洗い」「換気」「密を避ける」などの感染防止策を自分自身で進んで行うことです。



Q 生活面で気を付けなければならないことは何ですか。

- A (1)バランスのよい食事、規則正しい生活、適度な運動を心掛けて、体調管理に努めることです。
- (2)免疫力を高めて抵抗力をつけるために、「腸を大切にする生活(腸にやさしい食事、ヨーグルトや乳酸菌飲料など)」と「ストレスをためない生活(イライラ、クヨクヨしないなど)」を心掛けることです。
- (3)夜はしっかり睡眠をとる、夜更かしをしない、ちょっと疲れたら横になって休む(昼寝も遠慮しないでドンドンする)ことです。



Q 学校生活や勉強面で気を付けたほうがよいことは何ですか。

- A (1)今回は学校休校はありませんが、緊急事態宣言中は部活動や学校行事が大幅に縮小され、いつもの年と比べて早帰りの学校が多くなると考えられます。
- (2)家にいる時間が長くなりますので、「ピンチをチャンスにする」、「自宅での自学自習の時間」を思い切り長くすることをおすすめします。開倫塾での自学自習を希望する皆様には、先生方の勤務時間内であれば、毎日、夕刻から夜 10 時 30 分(東京は 10 時)までの「自学自習」を認めます。保護者の皆様とよくご相談の上、開倫塾の校長先生に申し出てください。(万全の感染予防対策をいたしますが、家庭での検温とマスクの着用を必ずお守りください。また、開倫塾の「自学自習」ではおしゃべり禁止です。)
- (3)この緊急事態宣言中に、「家庭学習の方法」「自学自習の方法」と「学習習慣」、特に「ハードな長時間自己学習能力」をきちんと身に付けてください。どのように身に着けたらよいかは、開倫塾の入塾案内や「塾生ハンドブック 2020」に「効果の上がる学習方法」として詳細に掲載されています。特に、「学習の3段階理論」はお役に立つと思います。

Q 最後に一言どうぞ。

- A (1)入学試験や学年末試験が終了したら、試験直後の頭がさえわたっているときに、次の学年の予習を学校や開倫塾のテキストを用いてどんどんスタート。ゴールデンウィークが終わるころまでに、新しい学年の内容を一通り学び終えましょう。新学年の成績は、学年が始まる前に 1 年分の予習をしたかどうかで決まるからです。(新学年の予習の仕方は、「塾生ハンドブック 2020」で詳しくご説明しました。ご活用を。)
- (2)2020 年からの新型コロナ感染拡大は、日本史や世界史の教科書に載るような歴史的な出来事です。新聞を毎日 30 分以上しっかり読み込み、今、日本や世界で何が起きているのかを自分の頭で考えてください。
- (3)「コロナ禍の社会で、いかに生きるべきか」。各教科の古典とよばれる本をじっくり読んで、対話をしながら、自分の生き方を考えるヒントをつかんでください。
- * 考えがまとまったら、開倫ユネスコ協会文芸大賞の各部門にご応募ください。
 - * CRT 栃木放送「開倫塾の時間」2021 年 1 月 9 日(土)9:15 ~ 9:25 の放送内容です。(1 月 8 日(金)9:00 より収録予定です)
 - * 開倫塾ニュース 2021 年 3 月号(386 号)巻頭言の内容です。

