



# CAIスクールREPORT

Gakken

学研CAIスクール 中村橋教室 TEL. 5971-3615

みなさん、定期テストの準備はどうですか？ 終われば待望の夏休みです。楽しいことをたくさん予定している人もいるかもしれませんね。勉強に部活動、遊びにと、有意義な夏休みにしてくださいね。

(写真 まちやー /PIXTA)



だれでも  
分かる

教育情報  
&  
ニュース



▲仁徳天皇陵

(写真 96BOX inc./PIXTA)

## 7月16日は「虹の日」 虹が見えるしくみとは？

7月16日は、7と16で「ナナイロ＝七色」と読む語呂合わせと、梅雨が明けるこの時期に虹が出る事が多い事から自然を大切に思う心、人と人の心が虹のように結びつきあえる日として、「虹の日」に制定されたそうです。

みなさんは虹が見えるしくみを知っていますか？ 雨上がり、空気中の水滴に日光が当たり虹が出ます。光は空気から水へと別の物質に斜めに入ると、境目で折れ曲がりまです（光の屈折）。光は色（波長）によって屈折する角度が異なるので、決まった角度から決まった色の光が目が届きます。赤の光は波長が長く、黄色から紫へと色が変わるにしたがって波長は短くなります。波長が短いほど大きな角度で屈折するので、赤よりも紫色の光のほうが内側に見えるのです。日本では虹は7色とされていますが、6色、5色ととらえる国もあります。国によって見え方が違うのはおもしろいですね。



虹を探るときは、太陽を背にする。

(写真 genki/PIXTA)

## 世界遺産から歴史的な発見 次々と

「仁徳天皇陵」として知られる前方後円墳、大山古墳（大阪府）の副葬品とみられる刀子（小型ナイフ）と甲冑の破片が見つかったと発表されました。大山古墳は日本最大の前方向後円墳で、世界遺産「百舌鳥・古市古墳群」の1つです。出土品から5世紀ごろに作られたと考えられています。

また、世界遺産・沖ノ島（福岡県）から出土した国宝「金銅製矛鞘」に収められた鉄矛全面に象嵌（金属などの表面に別の素材をはめ込む工芸技法）が施されていることが確認されました。国内外では例のない鉄矛で、ヤマト王権が沖ノ島の祭祀を重要視したことを示します。この矛鞘はこの夏、宗像大社で特別展示されます。

## 日本ジェンダー後進国？ 世界で118位

世界経済フォーラム（WEF）は、世界の男女平等度を示す「ジェンダーギャップ指数」の2025年版を発表し、日本は148か国中118位でした。日本は教育・健康分野の平等度は高く、経済分野で女性の労働力率の上昇などで改善が見られましたが、政治分野で女性閣僚が少ないなど改善が遅れているとして、主要7か国（G7）で最下位でした。一方、上位はアイスランド、フィンランド、ノルウェーの北欧の国が占めています。

ジェンダーとは、生物学的な性別のほか、「男らしさ」「女らしさ」など社会的・文化的に作られた性差を意味します。みなさんは、「自分らしさ」が尊重される社会になるには、どうすればよいと思いますか？

新学期に  
備えよう



# 夏休みを有意義に過ごそう！

いよいよ夏休みが始まります。部活動や友達との外出など、いろいろな予定があると思いますが、長い夏休みはこれまでの復習や受験勉強など、まとまった学習時間が取れる絶好のチャンスです。勉強をしつつ、楽しむ時間をしっかり取れる有意義な夏休みにして新学期につなげるための過ごし方を確認しましょう。(イラスト Gugu/PIXTA)

## ●計画を立てて勉強して、新学期に備えよう！

夏休みには多くの宿題が出されると思います。長い休みだからと、油断していると夏休みの終わりに「しまった、できなかった！」と慌ててしまう可能性があります。また、長期休みは自由に使える時間がふえるので、宿題のほかにもこれまでの振り返りや先取り学習をして、自信をもって新学期を迎えたいものです。ですから、夏休みの勉強は計画的に進めましょう。

### 1 「やることリスト」を作る

定期テスト対策のように「やることリスト」を作って、夏休みにすべき勉強や宿題をすべて書き出し、「やること」の量を知りましょう。特に中1のみなさんは、初めての中学校での夏休みで、慣れていないところも多いので、きちんとリストを作ることをおすすめします。



### 2 「学習計画表」を作る

「やることリスト」をもとに「学習計画表」を作りましょう。計画は休みの最後まできっちり立てず、部活動や家の予定などを考慮しながら1週間単位で考えましょう。1日の勉強時間は、中1・中2は1~2時間、中3は5~6時間くらいを目安に、自分に合った計画を考えましょう。途中で計画が変更になった場合のために1週間に1日程度予定を入れない「予備日」を作って、そこで調整しながら進めると理想的です。また、勉強ばかり詰め込むような計画では長続きしません。気分転換も大切。息抜きする日とのバランスを考えて、無理のない計画を立てましょう。

### 3 中3生は高校受験対策に取り組む

中3のみなさんは、半年後の高校受験に向けて、中1・中2の内容と、中3の1学期までに学習してきたことを総復習しましょう。高校入試の問題は、どの教科も中学3年分の全範囲から出題されます。そのため、まずは基本的な知識を幅広く身に付けておくことが大切です。理科や社会の勉強が後回しになりがちなのは、夏休みは集中して勉強できるチャンスです。夏休みに基礎をしっかり固めて、年末の本格的な入試対策に備えておきましょう。

## ●夏休みでも規則正しい生活を心がけよう！

学校がないと、ついだらだらとした生活になりがちですが、夏休みも学校がある日と同じ時刻に寝起きして朝型の生活スタイルを保つ、同じ時刻に勉強を始める、軽い運動をするなど、規則正しい生活を心がけましょう。よい生活リズムを継続することで、体も心も健康に保てます。

また、この夏休みに、スマホの使い方や使用時間を見直しませんか？ 東北大学の川島隆太教授の調査によると、「スマホを1日3時間以上使うと、いくら長時間勉強しても学力が上がらない」そうです。最近は勉強に役立つアプリもたくさんあり、スマホは便利で欠かせないものですが、役立つところではしっかり使う、ズルズルと使わないなど、スマホとの付き合い方を考えてみましょう。

