



彼を知り己を知れば百戦して殆<sup>あや</sup>うからず

担当：柿内

私が以前、鹿児島市内の大型書店で参考書を探していた時のことです。私は立ち聞きするつもりはなかったのですが、高校生男子数人が「将来何になる?」「薬剤師・・・」と会話しているのを耳にしました。そして、彼らは熱心に参考書を探していました。

薬剤師になるには、大学で6年制の薬剤師養成課程を修了し国家試験に合格することが必要です。したがって、高度な学力が要求されます。私は、この男子高校生がしっかりと自分の目標を設定している点、また学校での学習に加えて、独自のプラスアルファの学習にも意欲的に挑戦しようとしている点に感心しました。

1年生の皆さんは、コース選択の締め切り（1月末）まであと4カ月弱となりました。自分が将来、就きたい仕事によっては、大学に進学し、理系・文系を選択しなければならないものがあります。コース選択については、締め切りを過ぎてからでは、変更することができません。したがって、担任の先生や保護者とよく話し合い、慎重に検討しましょう。

3年生の皆さんは、志望大学、学部学科を決定している人が多数であると思います。2年生の皆さんも、半数の人は決めていると思います。その大学、学部学科に合格するために、どの程度の高い学力（偏差値）が必要とされるか知っておく必要があります。また、その学力を身につけるための学習方法を知り、計画を立て、これを実行する必要があります。もし、これらがよくわからない場合は、担任や教科担任の先生に相談しましょう。その指示に従い、正しいやり方で地道に学習しましょう。さらに、プラスアルファの学習をする場合でも、教科担任のアドバイスに従って、参考書等を選びましょう。これが夢を叶える近道です。

古代中国の思想家の孫子は、次のように言っています。「彼を知り己を知れば百戦して殆（あや）うからず（訳：相手のことをよく知り、自分のことをよく知っていれば、いくら戦っても負けることはない）」皆さんの健闘を祈ります。

学力はよい生活習慣と相関、  
人生はよい生活習慣の集大成

以下は、平成 22 年 6 月、東京都教育委員会が作成した保護者向けパンフレットに掲載されたものです。

家で自分で計画を立てて勉強をしていますか。

児童の回答	児童の平均正答率 (%)			
	国語 A	国語 B	算数 A	算数 B
している	76.8	60.3	84.5	64.2
どちらかといえばしている	73.9	56.4	81.7	61.1
あまりしていない	68.5	49.5	76.7	55.4
全くしていない	61.6	41.2	70.8	48.5

A…主として「知識」に関する問題 B…主として「活用」に関する問題  
平成 21 年度「全国学力・学習状況調査」結果より

学校に行く前に朝食を食べますか。

児童の回答	児童の平均正答率 (%)			
	国語(第4学年)		算数(第4学年)	
必ず食べる	83.5	82.8	73.9	72.9
たいてい食べる	76.2		63.3	
食べないことが多い	71.0	70.0	56.9	56.4
食べない	66.8		54.7	

学校へ持っていく物を前日か、その日の朝に確かめますか。

児童の回答	児童の平均正答率 (%)			
	国語(第4学年)		算数(第4学年)	
確かめる	84.9	83.7	75.5	73.9
たいてい確かめる	81.2		70.7	
確かめないことが多い	76.4	75.1	65.2	63.7
確かめない	69.9		57.9	

平成 21 年度「児童・生徒の学力向上を図るための調査」結果より

「データから、基本的な生活習慣や学習習慣を確立することが、学力の定着に関係があることがわかります。生活習慣や学習習慣を確立させるには、学校との緊密な連携を図った家庭での取組が大変重要です（引用終）。自分の人生を充実したものにするためには、毎日当たり前のことをコツコツ実行することが大切です。この積み重ねが、年をとるにつれて大きな差となって現れてきます。

## 「To Do リスト」と「タイマー」を活用し、やるべきことから片付ける

### 1 ねらい

忙しい中でも、毎日、部活動と勉強を両立し、夢を叶えるために、自己管理ができるようになる。

### 2 やること

「To Do (やるべきこと) リスト」と、「タイマー」の活用方法をマスターする。これによって、自己管理、スケジュール管理ができる。つまり、締め切りを意識して、やるべきことから効率よく片付けることが出来る。

### 3 やりかた

(1) 最初に、「To Do (やるべきこと) リスト」の付箋(ふせん)を作る。

- ① 付箋に、やるべきことをリストアップする。箇条書きで。
- ② ①の後ろに、かかる時間と、締め切り日(曜日)を記入する。
- ③ 優先順位をはっきりさせるために、取りかかる順番を、先頭を書く。これで完成。

#### 【付箋の記入例】

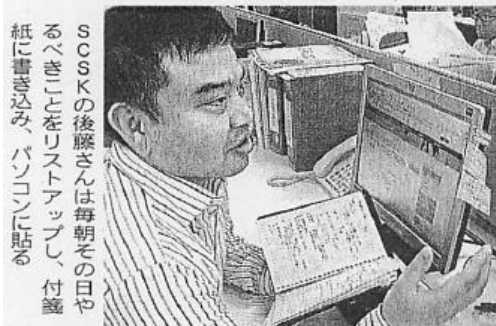
10月22日(水)の夜の自宅学習のもの。以下のように、2時間30分の学習を計画した。

1	英語の予習	(30分)	22(水)まで
3	数の日々題	(30分)	22(水)まで
2	生物の課題	(30分)	22(水)まで
4	今日の復習	(60分)	22(水)まで

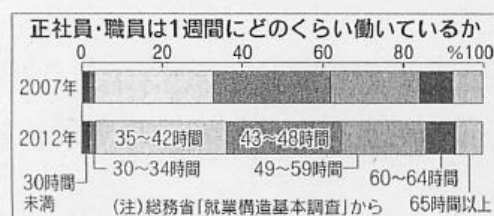
(2) 次に、この計画にしたがって、実行する。

- ① 「To Do (やるべきこと) リスト」の付箋を目立つ所に貼る。
- ② ここで、キッチンタイマー(携帯電話でもよい)

## 仕事に優先順



## 時間決め集中



## 無駄省きメリハリ

(上図の出典：『日本経済新聞』2013年7月23日)

# 残業減らす達人の技

を利用して、1番目にやるべきことから順番に、片付けて行く。

- ③ 終わったものから、線を引いて削除していく。
- ④ 全て終わったら、今日の目標達成。自分にごほうびをやる。例えば、ジュースを飲む。

### 4 その他

- (1) ダラダラするのではなく、目安の時間を決めて、集中して取り組む。
- (2) ただし、難しい問題にじっくり取り組むことも大事。例えば、難しい数学の問題を解くときには、時間を20分と決めて、その時間内でじっくり取り組んでみる。それでもわからない時には、答えを見て、解法の筋道を理解した上で、暗記する。そして翌日に、その問題を解けるかどうか、再びやってみる。
- (3) 「To Do (やるべきこと) リスト」の付箋については、細かいやり方は、自分流にアレンジしよう。