

## ただ頑張るだけではダメ？

2学期が始まりました。夏休みも終わり、生徒の皆さんは、有意義な夏休みをおくれたでしょうか。「卒業生と語る会」や「よらいきカレッジ」があり、進路選択への意義ある機会に恵



まれたと思います。「卒業生と語る会」で、話をした国公立大進学者の元生徒Aさんに現役合格の秘訣を聞いてみました。「とにかく頑張ることですかね」という返答でした。ただ、頑張るにしても、正しい頑張り方をしないといけないのではと思います。

毎年、センター試験後に、点数が取れているかを一番心配します。それは、2次試験よりもセンター試験に合否のリスクがあるということです。受験前に悩みに悩んで志望校を決めても、センター試験が悪ければ、それを変更しなければなりません。場合によっては、国公立大学への進学を諦めなければならないこともあります。今までの努力は一体何だったのだろうと思ったりします。2次試験の科目は、余裕で点数の取れる実力のある受験生だとしても、センター試験の成績が悪ければ、その大学を受験することすら出来ないのです。自分の得意教科が2次試験科目にあり、センター試験の「正しい頑張り方」があって初めて合格するのでしょうか。実はこれこそが、国公立大現役合格のコツ、正しい準備の仕方、正しい頑張り方、ではないかと思います。大学受験の際には、どこを受験するにしても、まずは、基本的な基礎学力をつけて、センター試験のボーダーラインを超えることが必要です。誰もが得点できるような基本的な問題は、必ず得点できるようにすること、多少ミスをしたとしてもトータルでカバーできるように、かなりの高得点をとれる自分の得意科目を、いくつか身につけておくことも重要です。試験に、精神的な面も多々影響するので、「自信」といったものが結構、実力の助けにもなります。「よらい

きカレッジ」で九州大学の先生が、数学を例に挙げられ、「私は『得意の数列の漸化式は絶対に点数を落とさない』という自信を受験の時に持っていた。人に負けないという単元を作ることから始めるといい。」という話をされていました。それとは逆に、センター試験は科目数も多いので、苦手な科目でも、ある程度は得点出来るようにすることもこの自信につながります。

嫌々勉強しては効率が上がりず、身につけません。楽しく勉強ができるように工夫をすることが重要です。確かに、勉強は楽しくないかも知れません。しかし、心の持ちようです。嫌な科目等の勉強は大変かと思えます。それこそが、成功への近道なのかもしれません。そして、何よりも重要なことは、決してあきらめることなく、続けることです。目に見えないところで、必ず進歩はしています。限られた受験準備期間を有効活用する為の究極のコツは、ズバリ、出来る限り早くから準備を始めることです。それにより、途中での戦略の見直しやキャッチアップも可能です。これは、簡単そうに見えますが、実はかなり重要です。現役合格するために一番重要なポイントは、高校1年生になったときから、受験準備を始めることです。そのような準備が本校では、十分出来ます。担任の先生に相談し、各教科担任に添削を相談すると良いでしょう。



高校3年生の9月になり、もう間に合わないかな、と思っている人がいれば、それは間違いです！国公立大は、芸術系の大学のように才能がないと入れない大学ではありません。誰でも、しかも、毎年、何人もの人が合格できる大学なのです。

**あきらめずに是非、頑張ってください！**

## わかっているけど勉強をやり始められない時の一つの方法

2年前の羅針盤で、3年生に「やる気が出ない時や眠い時に工夫していることはありますか？」というアンケートをしたときの回答です。

- ・顔を洗う。
- ・ガムをかむ。
- ・大声をだす。
- ・コーヒーを飲む。
- ・目薬をさす。
- ・好きな音楽を聴く。
- ・冷やしたタオルで目を冷やす。
- ・気分転換に違うことをする。
- ・一度、部屋を出る。何かを飲む。
- ・ストレッチや筋トレをする。
- ・少し寝てから勉強する。
- ・早く寝て、次の朝、早起きしてやる。
- ・100円ショップで買った青竹踏みを踏みながら暗記する。



今回は、わかっているけど勉強をやり始められない時の一つの方法を紹介したいと思います。

部屋のゴミを一つ拾い始めたら、「なんか知らないけど」部屋全体を掃除してたという経験はありませんか？

「掃除をしよう」と決めてゴミを一つとったわけではないのに。

「部屋の掃除をしよう」というやる気が起きるまで待っていたら、掃除の頻度はものすごく減ってしまいます。

これと同じで、勉強のやる気が起こるのを待っていたら、「勉強の頻度」はもの凄く減ってしまいます。

簡単な行動を起こして、「なんか知らないけど勉強してた。」という状態にします。

掃除の場合「ゴミを一つとる」と決めて、ゴミを一つ「だけ」拾うのは、ホントにやる気が出ない時にもできてしまうくらい簡単な事です。

そして、目にとまったゴミを一つ拾い「始める」と、特に「やりたい」「やりたくない」と思わずとも、無意識的に二個目のゴミも拾ってしまうのです。

これと同じで、受験勉強でいう超カンタンな事とは、例えば「30秒勉強する。」「教科書の一行目を読む」等です。

「30秒勉強して下さい。」と言われて、勉強を始めたら30秒で終われますか？

“30秒勉強する”のは、どれだけやる気が出ない時にも楽勝な程超易しい事です。

そして、30秒やると決めて、結果5分、10分勉強してしまいます。

5分勉強することの力をなめてはいけません。その5分はのちの30分につながっているのです。

やる気が出ないときに、「今日は2時間勉強する。」と決めてもやりきれないし、やり始められないのです。これだと、決めた事をできなくて自己嫌悪に陥ります。

あなたの頭の中でそういう位置づけになってしまうのです。受験勉強が「30秒やる。」を12回やれば、10分×12で2時間できるんです。5分ならば1時間です。

そして、ミニマムの30秒×12の6分でも決めたコトを達成できているわけです。

どれだけ小さい目標でも達成は達成です。



### 9月実施の試験案内

① 課題・実力考査(全学年・全学科対象)  
【期間】9月 1日(月)～9月2日(火)

② 9月進研マーク模試(3年生対象)  
【期間】9月20日(土)～9月21日(日)