

アツと home

発行者：河原城中学校生徒指導グループ

テスト一週間前に入りました。

昨日から中間テスト一週間前に入りました。1年生にとっては初めての定期テスト。2年生は一年前とは違って定期テストの大事さが分かって受けますし、3年生は進路選択に向けての大事なスタートですね。みなさん、計画を立て、計画通りに生活を進めることができますか？目標を達成したり、物事を成功させるために、まず必要なものは準備や段取り…つまり見通しを立てることです。「これをしたらこうなる」という見通しを立て、自分の生活を計画し、それ沿って進めると目標達成に近づきます。ここまでの授業や単元テストなどを振り返り、まずは得意なところと苦手なところを把握、分析してください。次にそれぞれにどれぐらいの学習時間をかけ、克服したり、伸ばすのかを考えていきましょう。それを生活の中に入れ、一日の学習時間や「何時から何時まで勉強するのか？」などを計画してみましょう。「これができたら、私は〇〇点とれる！！」こんなことも大事だと思います。モチベーションも大切に頑張ってください。

☆当たり前の質を高めよう！！☆

ここ数年、毎年、この新年度の始めに紹介させてもらっている話題です。「何年経っても大事だな」って思いますし、最初は大変ですが、これができたら自分の中でも「特別大変」や「特に頑張らない」と力が入り過ぎたりすることもないので、物事や「頑張りたい」「努力したい」と思うことが続きやすい。「継続は力なり。」続けていると結果に表れるので、学習においても、部活動などにおいてもみんなが欲しい結果を得られたり、嬉しい思いができる可能性を高めることができるので今年度も紹介します！！やるかやらないかはあなた次第です。

《ちょっとした「あるある。」こんなことよくありませんか？》

- ・ 今日から毎日一時間ずつ勉強する。強い気持ちで決めたものの続かない。
- ・ 明日から朝早く起きよう。⇒翌日、二度寝しちゃいました。
- ・ テスト一週間前だから勉強しようって思ったが、なかなか集中できない。
- ・ 朝ごはんを食べるのは大事なことは分かっているが、食べなくてもいけるから寝るのを優先して食べない。



…などなど。

こんなことってけっこうあるのでは？

そこで先生はある人たちに聞いてみた質問があるのです。それは「どうやって点数あげたの？」「どんな努力をしているの？」というありきたりな質問。でも、共通して返ってくる答えは「毎日…」です。「へえー、毎日？それって大変じゃない？」と先生から質問を続けます。すると、「全然たいへんじゃないよ。もうそれが当たり前になっているから」と返ってきたのです。質問をした相手は、テストでもものすごく良い点数をとれた人や部活動で優秀な成績を残せている人です。何名かに聞きましたが、その人たちから出てきた答えが共通していて、それにびっくりしました。

その人たちは特に「テスト前だから」とか「試合前だから」と特別なことはしないそうなのです。むしろそれをするとしんどくなるのだそうです。

そういえば、スポーツの世界でもよく言っていますね？「ルーティーン」とか「試合の日に限って特別なことはしない」とか「いつも通り」とか…。

でも、「勉強しない」「練習しない」で結果は出るでしょうか？それが出ないことはみんなが知っているのです。だとしたら、考えることは「効率よく」「続けるためには」という部分ですね。その方法として「自分の当たり前にしてしまおう」という方法をとっている人が多いようです。考えてみれば、当たりの幅は人によって違い、当たり前にできることは増やしていけるので一日の生活の内容を計画し、習慣化していき、それが当たり前になれば学習だけでなく、いろいろなことで良い思いができるかもしれない。

《続けるためのコツ》

☆いきなりハードルを上げすぎない。高すぎる目標や多すぎるノルマは続かない。

☆たくさん目標を達成する。達成したら、どんどん次の目標へ。

☆行うことをどんどん“当たり前”にしていく。



やり始めは今までやってきていないのでやっぱり大変。だからこそ、いきなりやり過ぎず、できる範囲で行う。そして、時間や量ではなく、まずはそれを行うことを当たり前にする。「何事も当たり前にしてしまえば、楽勝！！」だそうですよ。でも、これってどんなことでも当てはまるのでは？朝ごはんも食べるクセをつけると食べるようになっていきますし、寝る時間を毎日同じにするとその時間になると眠たくなってくるので、夜にぐっすり眠ることができます。こうやって習慣ってできるんですね。いろいろなことを“当たり前”にしていくと努力ってしやすいものになるかもしれませんね。