



学習だより

第9号

令和6年9月13日発行

宇都宮市立陽北中学校
学習指導部

「学習だより」は、本校のホームページからご覧になれます。
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



部活動引退!

～勉強中心の生活にいかにスムーズに切り替えるかがポイント～

◇部活引退→受験勉強 切り替えのコツ

部活を続けてきた3年生にとっては、引退してからが受験勉強の本番です。部活がなく勉強をしてきた人たちに比べると不利に感じられるかもしれませんが、これまで鍛えてきた体力や集中力を生かせば、挽回はもちろん、逆転だって十分可能。最も大切なのは引退した直後、**部活中心の生活から勉強中心の生活にいかにスムーズに切り替えられるか**です。

◇実は似ている!? 部活と受験勉強

考えてみると、部活で大会やコンクールをめざす道のりと、受験で志望校合格をめざす道のりは、多くの点で似ています。

目標に向けて努力するという意味では全く同じですし、どちらも基礎の反復トレーニングが大切です。その成果を試す場は、部活なら実戦形式の練習や練習試合、受験勉強なら模試や実力テストということになり、どちらも終わったら次に向けた対策を練ります。自分や相手（志望校の試験内容）を知ることが、勝利（合格）につながる点もそっくりですね。

だから部活に熱心だった人は、受験勉強にも力を発揮できる下地が**ととの**整っていると言えるのです。



◇間隔をおかず、切り替えは一気に!

部活引退後はしばらくゆっくりしたくなるかもしれませんが、ここが**我慢**のしどころ。部活に注いでいた情熱を、そっくりそのまま勉強に振り替えましょう。せっかく続けてきた習慣、そして高まっていた熱い気持ちを勉強に生かすには、「徐々に」ではなく、「**一気に**」が大切です。

放課後、部活をしていた時間は勉強時間にチェンジ。家に帰ると気持ちが緩んでしまいがちなので、学校や図書館、学習塾の自習室などで勉強するのがオススメです。一度遊びを入れてしまうと、そこからズルズルと習慣が崩れていきます。

このように部活へのエネルギーを勉強に生かすためにも、まだ部活を続けている人は、まずは全力を傾けて完全燃焼してください。そこで得た「やりきる」感覚を、受験勉強でも味わえるようにしましょう。

◇大会やコンクールに代わる目標は？

多くの人が部活に熱中できる理由の一つが、「大会で優勝」「自己記録更新」などの目標がハッキリしていること。勉強も、目的がないと燃えません。部活の時間を勉強の時間に置き換えると同時に、部活をしていたときの目標も、受験についての目標に差し替えましょう。

受験の目標と言えば、やはりまずは志望校。決まっていな人とはとりあえず仮の志望校を決めておき、ほかの学校と比較・検討を進めましょう。

決まっている人、また決まっていなくても気になる学校がある人は、オープンキャンパスや学校説明会などを訪れ、「入学したい」気持ちを高めるのも効果的。

また勉強内容についても、「定期テストや模試で〇点をめざす」「この問題集を〇月までに終わらせる」など、**達成すべき具体的な目標があったほうがやる気が出る**はずです。



◇部活の仲間と共に勝ち抜く！

勉強の敵にも味方にもなるのが、部活をしていたときの思い出です。すぐに思い出に浸ってしまい勉強が手につかなくなるという人は、使っていた用具などを一つだけ残して「封印」といいかもしれません。一つだけ残しておくのは、くじけそうになったときに手に取って元気を出すためです。

一緒に部活を頑張ってきた元部員たちとは、受験についても共に戦うことができればベスト。同じ場所で勉強すると話し込んでしまうでしょうから、同じ時間に、違う場所で勉強してみてください。

「あいつも頑張っているんだから」と思うと、力が出てきます。勉強時間中は、電話やメールもしないように約束し合うといいでしょう。点数などを競い合うと、ライバル心がわいてきて、勉強に力が入りますよ。



《シリーズ：勉強法》

No. 1：写すだけでは覚えられない！

10回書いても100回書いても、なかなか覚えられない人がいます。本人は一生懸命やっても、その作業が「答えを見ながら書き写しているだけ」なら、悲しいかなほとんど無駄な作業となってしまいます。

そういう人は、何回も漢字を書き、何回も英単語を書き、何回も社会や理科の重要単語を書きます。でもなかなか覚えられません。なぜかという、答えを見ながら書き写しているだけだからです。「書き写す」ことを「覚える」ことだと誤解しているのです。

「覚えたかどうかを、チェックしようという気持ち」を常に持って下さい。答を隠して書けるかチェックしてみてください。目を閉じて暗唱できるか試してみてください。

答を隠して書けたり、暗唱できれば、一応「覚えた」ということです。これを繰り返すのです。「写す」だけでは、「覚えた」ことにはなりません。