



学習だより

第12号
令和7年9月1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？

多くの方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、やはりまずは志望校。決まっていな人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^{ひた}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」^{ふういん}する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》 ★模試・実力テスト、本当の使い道を知るべし★

模擬試験や実力テストを「学力診断」と考えている人が多いですね。診断で出てくる「順位」に一喜一憂している人の姿をよく見かけます。もちろん今の自分の学力を客観的に診断してくれますので、それを認識することも学習意欲につながり大切なことです。

しかし模擬テストや実力テストにはもっと重要なデータが記載されているのです。

それは、「間違ったり、解けなかったところ」です。せっかく「あなたの分かっていないところはここですよ。」と言ってくれているのに、この部分の再チェックをなござりにしている人はたくさんいます。

わかる問題ばかりやって、「間違ったり、解けなかった問題」を自分のものにしていかなければ、学力は伸びるはずもなく、成績アップはあり得ないのです。そしてみなさんが考えている以上に、同じような問題が繰り返し出題されていて、ひたすら同じ間違いをくり返しています。

また、中間や期末テストと違い模擬テストや実力テストは、より受験に近い出題形式となっています。したがって「自分でも気づきにくい潜在的な弱点が発見しやすい」とも言われています。

ある方の著書に、「模試などは出題バランスがかなり工夫されている。これを単なる力だめしだけに使ってしまうのは実にもったいない。」「私は多少しんどくても間違った問題はその日のうちに復習して、暗記できるものはすべて暗記した。」と書かれています。

3年生は9月18日に第3回実力テストがあります。ぜひとことん間違った問題と格闘^{かくとう}してみてください。成績アップの道が開けるはずですよ。面倒くさがってはダメですよ。