



実りの秋はすぐそこに・・・

九月になってもまだ暑い日が続いていますが、日の入りが少しずつ早くなるなどやっとな秋の気配も感じられるようになってきました。今年の夏休みは過去最高を大きく上回る猛暑日が続いていましたが、皆さんはどのように過ごしたのでしょうか。生徒の皆さんの中には、部活動で頑張った人、宿題や自主学習に積極的に取り組んだ人、家のお手伝いをしっかりできた人、と様々であったことと思います。中には計画どおりに進められなかった人もいるかもしれません。この夏休みに頑張れたことは、次の活動の自信につながり、秋の大きな収穫につながっていくことと思います。

そして、また学校生活が始まり期末テストも行われました。これからは学期末として、1学期のまとめを行う時期になりました。1日も早く学校生活のリズムを取り戻し、ここから新たな気持ちで頑張っていきましょう。今回はこれからの学校生活で取り組んでほしいことを載せました。ぜひ参考にしてください。

◎授業に集中して取り組もう。

「夏休みに1日5時間も勉強したよ」という人もいるでしょうが、考えてみてください。中学生の皆さんは、学校では1日6時間（実質300分）学習しているのです。この時間を無駄にしないよう、授業中はしっかりと集中し、休み時間はリラックスし、メリハリをつけ、やるべきことにしっかりと取り組み、夏休みの成果をさらに発揮しましょう。



・授業の始まりに、その授業での目標を決める。

自分から積極的に授業に参加できるように、その授業での目標を決めましょう。例えば「1回以上必ず手を挙げて発表する」とか、「1回は必ず先生と目を合わせる」とか。もちろん教科に関する目標でもよいのです。「登場人物の心情を3つ以上考える」などなるべく具体的な目標がいいでしょう。授業の終わりには、目標が達成できたかどうか、振り返りをしましょう。

・先生が話している内容を一言も聞き逃さないようにする。

先生がよく言っている言葉（口ぐせ）を、授業中何回言ったか数えながら聞く。
先生が何回も繰り返し話している言葉はメモを取る。（もちろん内容も理解する。）

・授業中、わからなかった内容は、しるしをつけておく。

わからなかったところはそのままにせず、あとで（または授業中）必ず先生や友達に聞きましょう。わからなかった問題がわかるようになった快感は格別です。（先生に質問することで、前向きな姿勢も感じ取ってもらえるはずです。一石二鳥！）

・授業中、「新しく出てきたこと」と「何度もでてくること」に注意する。

授業を真剣に聞いていて、「新しくでてきたこと」と「何度もでてくること」はその授業のポイントとなるべきことです。それらのことは、その授業中に覚えてしまいましょう。そして家に帰ってもう一度復習をすれば、大事なポイントを忘れずに覚えていられる割合が高くなります。

◎家庭学習もこつこつ取り組もう。

せっかく自主学習にも慣れてきたところだと思います。引き続き、内容も充実させ、継続していきましょう。



★裏面に『中学生のためのすごい勉強法』という本の一部を紹介します。これからの学習のモチベーションアップの参考にしてください。

少しでも自分を変えたい、なかなか結果が出ずに悔しくて今すぐに結果が欲しい。そんな中学生のために、すぐにでも始められる「正しい結果の勝ち取り方」が書かれている本です。

『中学生のためのすごい勉強法』(ラオ先生・著 イースト・プレス)

より引用

❁ 勉強は誰のためにあるの？

「勉強(をすること)はなんで自分のためになるのか？」その答えは、「勉強をすると、思考力が身に付くから」です。そして、「思考力」はあらゆるものに役に立ちます。たとえば野球の練習をするとき、何も考えずに素振りをたくさんする人よりも、素振りを1回しながら「定点を下げて、下から上に打つと弾道が高くなって飛びやすくなるな」と考える人のほうが上達は速そうですね。

スポーツ、絵や音楽やダンス、そして恋愛や仕事でも、思考力のある人がうまくいきます。大人になって社会に出たとき、学校では教わってこなかった問題にたくさん直面すると思います。そんなときのために思考力を身に付け、今後の人生をうまくやるためのトレーニングが「勉強」なのです。



❁ 1日の最後にその日の評価をする

⇒自分の頑張りを可視化する

評価のポイントは、「今日の目標が達成できたかどうか」でOK。事前に「今日はこれをやる」という1日の目標を明確化し、1日の最後にどれくらい達成できたかを確認します。勉強ができていない人は、勉強の後にそうした「振り返り」をしているのです。振り返りは、細かくなくてもかまいません。だいたい、「今日は8割終わった」「5割しかできなかった」などの評価をして、ノートに記録してみましょう。すると、自分の頑張りが可視化されます。

自分の頑張りを可視化することで、「昨日は目標の半分しかできなかったから、今日は頑張ってみよう」「あと2日で今週は目標達成オール100%だから頑張ろう！」などとモチベーションにもつながります。

勉強は何度も言いますが、「積み重ね」です。やりっぱなしということはありません。1日1日勉強したことがどんどん積み重なって自分の力となり、財産になります。そういった意味でも自分がやってきたことを振り返ることは大きな意味があります。

《3年生は特にこれから・・・》

❁ 友だちと比べてしまい、落ち込んでしまう

⇒受験は最終的に自分との闘い 友だちはライバルとして認める

友だちの成績と自分の成績を比べて、落ち込んでやる気をなくしてしまう人がたまにいます。悔しいと思う気持ちはとてもよくわかります。僕はそういうとき、生徒に「悔しい気持ちを闘争心に変えろ！」と言っています。「頑張ってもA君にはどうせ勝てないし、頑張るだけ無駄だ」と思っている時間が本当に無駄です。友達と比べてしまうこと自体は決して悪いことではないし、ライバルとして認めて、「あいつには負けない！」という闘争心をもつことができれば大きなモチベーションにもつながります。(中略)

ただ、受験においては最終的に友だちとの勝負ではなく自分との勝負になります。学校の定期テストなどで友だちに勝ちたいというモチベーションで頑張るのはいいと思いますが、受験では自分がどれくらいやり込めたかが、大事になってきます。厳しいことを言うようですが、友だちに負けて落ち込んでいるメンタルでは受験を戦っていくのは厳しいです。何度も言いますが、**受験は自分との勝負**です。両親や先生、友だちに助けられてきたと思いますが、最終的に受験するのは自分自身です。負けたくないと思う友だちがいることは本当に素敵なことだと思いますし、その悔しい気持ちをやる気に変えてあげる、**お互い高め合う存在(ライバル)**にしてみてください。

