



秀養邦海

文武 両道

2019.12.25
第46号
進路指導部

年末年始、がんばった1年の苦勞を忘れてひと息…、できるのもつかの間。冬休みも宿題、部活動、習い事など、やるべきことは目白押し。無理せず、効率良くこなすコツを紹介。

たった二週間の冬休み。部活や忙しい毎日の中で課題と実力テストの勉強、どうこなす？

お悩み1 課題は夏休みと同じくらいの量。しかも、ほぼ毎日部活が…

たった二週間の冬休みですが、課題が夏休みと同じくらい量が出ていて、冬休み明けには課題を範囲としたテストがあります。毎日部活もあり、今までの勉強の復習もしたいのですが、どうすれば効率的に進められるでしょうか。

先輩の回答1 課題で復習もこなして一石二鳥！
効率という面で「課題を生かす」ことを考えてはどうでしょうか。課題が大量にあると自分のしたい勉強ができない気がして、焦ってしまいますよね。でも、見方を変えれば「この課題は、テスト勉強にも復習にも使える」と考えられます。課題の中に、苦手範囲や忘れていた範囲はありませんか？課題で先生たちが選んでくれた問題を用いて、苦手範囲を復習しましょう。課題と総復習を別々にとらえるのではなく、すべてが自分の実力につながる勉強だととらえて、課題と向き合ってみてください！

先輩の回答2 緻密すぎない、ちょうどいい計画を立てよう！
自分に無理のない範囲で、最低限課題は終わるように計画を立て、落ち着いてこなしていくことがオススメ。経験上、ちょうどよかったのは「3日を一区切りとした計画」。1日ごとの計画だと、急な用事で1日勉強できなかったり、少しサボってしまったりとズレがなかなか修復できなくなります。そこで3日間を1パートとして、この期間でこの課題を終わらせる、といったように計画を立てれば、たとえ1日うまくいかなくても、計画は崩れません。緻密すぎず、ゆったりすぎず。ぜひ試してみてください！

勉強だけに集中できない。やる気を出すにはどうしたら？



お悩み2 友達は自分より勉強してる…気持ちがモヤモヤ。

部活をしているので、冬休みも勉強時間はあまり確保できていません。でも友達は私が部活をしている間もずっと勉強しているので、「自分なんかダメだ…」と比べて卑下してしまいます。テストが近いのでがんばらないといけないのですが、モヤモヤしてしまいます。勉強に集中するために、やる気を出させてほしいです。

先輩の回答 まずは小さな目標に向けて少しずつ取り組みはじめよう

勉強は「量より質」です。友達が勉強している分、あなたも集中して「質」の高い勉強をしましょう。そのためにも勉強に向かう気持ち、「やる気を出す」必要があります。私は、自分の「やる気の引き出し方」を身につけて、勉強に向かう意識作りをしていました。オススメは以下の4つです。 ↓

すべきことを紙に書いて貼る
やる気を出すのはそんなに簡単ではありません。そして、やる気がないときこそ、何をすべきか自分自身わからなくなると思います。そこで、まずは紙に書き出してみることに。すべきことが明確になるとやらざるを得なくなり、自然にやる気が出てきます。

小さな目標を紙に書いて貼り出す
「毎日〇〇し続ける」など、毎日達成できそうな小さな目標を書いていきましょう。「自分のなりた姿」や「すべきこと」を明確にすることが大切です。

時間にメリハリをつける
「〇時～〇時までは絶対に勉強する」など、時間を決めて勉強しましょう。1日1教科 10分からでもかまいません。まずは勉強時間を確保して習慣化していくことが、やる気の維持につながります。

やる気の出る環境に自ら身を置く
勉強ができる環境が整っていないと気が散ってしまって集中できません。私の場合は、PC やスマホなどを充電せず、使えない状態にする、または電源を切っておくなどして、環境対策をしていました。

↑ 上の4つを試してみると、少しずつやる気が出てくるはず。短い冬休みを無駄にしないためには、前向きな考え方や心の余裕も必要不可欠だ。また、どうしても集中できないときは、やる気が出るように自ら環境作りをしてみよう。