

## GW攻略法！

### ①一日10時間勉強を自力で実行しよう！

学校では6、7時間の授業と1時間の補習を受けます。その後、3～4時間程度の家庭学習をしている…ハズです。となるとみなさんは普段、合計で約10時間程度の学習をしていることになります。

是非、この普段と変わらない生活をこのGW中にも自らの意思で実行してほしいのです。

もし実行できたならば、5月のGW中になんと **40時間**

(4日(休日)×10時間) も家庭学習ができます！

共通テスト模試も自己採点を含めれば、8:00～18:00頃までの10時間程度です。GWのうちに、長時間集中できる「受験体力・精神力」を鍛えておきましょう。

### ②進路について保護者の方と相談をしよう！

担任の先生と一度は面談が終わったところだと思います。しかし、あなたと担任だけの相談では決して進路を決めることはできません。入学金や授業料を出して大学などへの道を開いてくれるのはほかならぬ家族の方です。

夏休みの三者面談で、

家族の人：「うちは私立大学は県内しかやれません。」

あなた：「僕は県外へ行って一人暮らしがしたい。」

とか、

家族の人：「薬剤師になってもらいたいのでは薬学部に行かせたいのですが、うちの子はどうでしょうか。」

担任：「とりあえず、この成績を見ていただけませんか。」

家族の人：「えっ、こんな成績だったん？ もう！ 全然成績を見せてくれないものですから…」

などというケースもあります。

これでは、夏休み前の三者面談で今後の方向性や夏休み中の強化ポイントを話すことしかできません。そこで、このGW中に保護者の方と自分の進路や成績について十分に話し合う時間をもってほしいのです。自分の興味や関心、将来の仕事との関係、経済的なことなど、いろいろな角度から考えてみてください。

### 集中力を乱す原因とその対処法

#### 1. 「一緒にやろう」は「一緒にやめよう」

友達と一緒に勉強していて、気がついたら何気ないおしゃべりに火が付いてしまったり、悩み相談で終わったりしていませんか？勉強のペースは本来一人一人違います。相手の休憩に引きずられると集中力は途切れます。勉強を教え合うという明確な目的がある時以外はできるだけ一人で勉強する方が集中できます。

#### 2. 周りの声が気になる！

自宅以外の場所で勉強する時に気になるのは周囲の騒音。誰かの笑い声や携帯電話の着信音が集中力を乱すこともよくあります。そして騒音を避けるために音楽を聴く人も要注意です。気がつけば歌詞に気をとられていた！なんてならないようにできるだけ歌声の入っていない音楽を聴きましょう。

#### 3. 視界の隅に目に入ったマンガや雑誌の誘惑

自宅の自分の部屋で勉強するのが一番落ち着く人もたくさんいるでしょう。でも、あなたの部屋には魅力的なマンガやゲームが…。ちょっと休憩！のつもりが1時間以上没頭していた…。なんてことにならないように、家で学習する場所の環境はできるだけ必要なもの以外は置かないようにしましょう。

#### 4. 勉強中に LINE が・・・。

メッセージの新着ランプが点くたびにスマホを触ってしまう人、休憩という大義のもと5分だけのつもりが30分もゲームしていた！という人は、勉強する時は別室にスマホを保管するか、機内モードにしておくのもおすすめです。心を鬼にしてアプリをアンインストールしてみましょう。

#### 5. 小腹がすくから～

集中して勉強していると体力も消耗するし、小腹も空いてくるでしょう。しか～し！何かを食べながら勉強することは意識が「食べること」と「勉強すること」の2つに分裂し、もはや集中状態ではないのです！何かを食べたくなったら時間を決めて食べることだけをしましょう。また満腹状態も眠気を誘うのでNG！

#### 6. リラックスもし過ぎは・・・

リラックス自体は大切ですが、リラックスのし過ぎは結局眠気につながり、集中力を妨げることに繋がります。適度な緊張を保つためにも、パジャマなどで勉強するのは避けた方がいいでしょう。

#### 7. 時間的限界を把握する

人間の集中力には限界があり、おおむね1～2時間だと言われています。それを超えると体力も無くなってきて集中するのが難しくなります。集中力を維持するためにも1～2時間に10分程度は休憩を取り気分を入れ替えることが効率のよい勉強につながります。

#### 8. 休憩中に何を？！

休憩の時に何をすることもその後の集中力に影響を与えます。おすすめは勉強をするためのイス以外には座らないことです。同じ姿勢がキツくなってきたらその場で立ち上がり、背伸びをしましょう。また、のどが渴いたならキッチンに行って何かを飲んでもかまいませんが、座らず立ったままで飲んでしまいましょう。

#### 9. 「考えている」が「ボーッとしている」に変わる時

難しい問題に取り組んでいると、手を止めて頭で考えることもありますよね。考えているつもりが、気がついたら全く別の事を考えていた！なんてこともありがちです。考えを深めるためには手を止めないでメモなどを書きながら考えることをおすすめします。

#### 10. 日によってバラバラ・・・起床、就寝、学習時間を固定！

GWを有意義に過ごすためにも、「朝起きる時間」と「夜寝る時間」を決め、平日と比べて大きく乱すことのないよう、規則正しい生活を送りましょう。毎日、「勉強を開始する時間」を固定するのは、たいへん有効な方法です。これは毎日、家で勉強することを習慣化するためです。たくさん休みがあるからといって、勉強しない日がだらだらと続かないように、決まった時間に机に向かいましょう。

### ☆☆☆ インタビューコーナー ☆☆☆

今月から始まった新コーナーです！今回は308HR担任の 内多 聡先生 にインタビューをしてみました！

#### Q おすすめの勉強法は？

A 塾に通っていなかったので、部活を引退してからは放課後できるだけ教室に残って勉強していました。ノートにまとめるのが好きだったので、模試を受けたら次の日から約1週間かけて復習ノートを作っていました。汽車の中で覚えたターゲットの英単語を確認するために、自分で単語テストを作っていたような記憶があります。

#### Q リフレッシュ方法を教えてください！

A 眠たいときは部屋の中を歩き回りながら英単語を音読したり、潔く10～15分ぐらい寝てから勉強したりしていました。数学の先生ですが日本史が好きだったので、日本史の勉強で息抜きしていました（笑）。

#### Q 特に力を入れた教科は？

A 教育学部を志望していたので、センター試験（共通テスト）の割合が高かったためどの教科も満遍なく勉強していました。2学期以降はほぼマーク対策の勉強をして、本番では2年2月のマーク模試から200点近く上げることができました。

#### Q 座右の銘はありますか？

A 「“成功”は“失敗”のもと」

模試での点数や志望校の判定が良かったときほど、油断せずに勉強を続けましょう。喜ぶのはいいですが、謙虚さを忘れると成績は伸びません。

内多先生、お忙しい中ありがとうございました！