

## GW攻略法！

3年生のみなさんは、もう受験生になっていますか？もうすぐやってくるゴールデンウィーク（GW）の時間をうまく使って一歩リードし、合格へのパスポートをゲットしましょう。このGW期間中に次の2点をぜひ実行してください。

### ①一日10時間勉強を初体験しよう！

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ので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。また、志望校への合格可能性や併願校の検討については、4月20日（土）に受験した全統共通テスト模試の自己採点結果にもとづいた面談がひとつの指標になると思います。

### 集中力を乱す原因とその対処法

「やる気はあるのに集中して勉強できない！」そう感じている人は少なくないはず。あなたの集中力を乱す10の原因と対処法をあげてみました。読んでみて心当たりのある人は是非、学習スタイルを見直してみましょう。

#### 1. 「一緒にやろう」は「一緒にやめよう」

友達と励まし合って一緒に勉強することは決して悪いことではありません。でも、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・・・。

勉強の集中力を乱す最大の敵といっても過言ではありません。受験生になっても勉強する時にスマホを手放せない人がいるはずです。メッセージの到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。この際、ゲームアプリを削除してもよいくらいです。

## 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つながります。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。また1日8時間以上の学習を計画する時も、自分の集中力を考慮して1日の時間配分を考えましょう。

## 8. 休憩中に何をやる？！

休憩の時に何をやるか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、座らずにそのまま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ね。考えているつもりが、気が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。人間の思考は恐ろしく移ろいやすいものです。考えていたつもりがボーッとしていた！にならないように工夫しましょう。

## 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。

**受験生になった今、まだ勉強モードに切り替わっていない人は  
GWから頑張って、受験生としてのスタートを切りましょう！**

