



実力アップ勉強法



1. 受験生の冬休みは、どれだけ勉強したらいいのでしょうか。

今、学校では、多い日で午前4時間、午後2時間で、計6時間勉強しています。塾や帰宅しからの復習の時間を入れると、8時間は必要です。

この8時間を目標に、冬休みの日課表(計画表)を作ってみてはどうでしょうか。日課表を作る場合、睡眠は7~8時間取りましょう。食事もしっかり食べること。軽いジョギングなどの運動時間を確保する。勉強のあとに10分間の休み時間をとる。家で家事などの手伝いをする、テレビは時間を決めて見る、など生活や勉強のリズムがつかれるように工夫することが大切です。自分に合った日課表を作り、しっかり実行しましょう。

2. 重点をしぼった勉強を!

高校入試は基礎的なものが出題されます。基礎的なものは、すべて教科書の中に入っています。だから、教科書を中心に参考書をじっくり、ていねいに勉強することが大切です。

しかし、入試まで2ヶ月半。もう「ていねい」にやる時間はありません。短期間で基礎固めをするには、次の方法が有効です。

- ① 要点がまとめられた基本問題集を一冊買う。(うすいものでよい)
- ② その問題集を徹底的にやる。まちがえたところは、わかるまでやる。

このように、重点をしぼった勉強をすることです。

問題が完全に解けるまで何度もくり返す。そして、自分はできるんだ、という自信をつけていきましょう。

3. 入試問題で力試しをしよう!

いくら問題集で自信をつけても、入試問題の傾向がわからないと、何となく不安です。入試を制するためには、やはりその中身を知らなければ話になりません。そこで、過去5年間の入試問題を買ってきて、実際に解いてみましょう。その場合、ただ、のんびりとやっていたのでは、実力はアップしません。時計をセットし、制限時間内でやってみることで、50分で何点とれたか、実際にやってみて初めて自分の実力がわかります。

どうしたら、時間内で多くの問題を解けるのか、という解き方のコツもわかるし、集中力もつきます。これも最低3回はくりくり返しましょう。



4. 総合テストへの備えも十分に！

冬休みは、”受験勉強だけ”というわけにはいきません。総合テストがあるからです。総合テストで3年の評価がなされ、内申点が決まります。県立高校の可否は、内申点が半分（開邦・那覇国際・首里・那覇などは別の比率）を占めるので、絶対、手抜きはできません。

総合テストは範囲がとても広いですが、1・2学期の定期テストや単元テストの問題を見たら、大体の出題傾向はわかります。ノートやワーク、プリント類を使って、もう一度勉強していきましょう。漢字や公式、年代など覚えるべきものは、確実に覚える。理解すべきところはくり返し読んで頭の中にたたき込む。先生が「大切だ」と言ったものも見逃さずにしっかり復習しておきましょう。冬休みは、大晦日、お正月と大変せわしい時期で、あっという間に過ぎていきます。今年の冬だけは、勉強第一で計画的に学習に取り組み、実力アップのために頑張ってみましょう！

★整理整頓は心の掃除に通じる。

ドイツには「整理整頓は、人生の半分である」ということわざがある。

日頃から整理整頓を心がけていれば、それが生活や仕事に規律や秩序をもたらす。だから整理整頓は人生の半分と言えるくらい大切なんだ、という意味。このことわざに僕も共感できる。

★遅刻が努力を無駄にする。

子どものときから現在まで、サッカーに関しては僕だけの集合時間がある。常に1時間前に着くようにしているのだ。たとえば、「15時集合」だったら14時に着くように家を出ていた。

・・・・・・・・・・中略・・・・・・・・・・

サッカー部だけでなく学校生活でも、病院に行くといった特別な理由がない限り、遅刻をしたことは一度もなかった。プロになってからも遅刻はゼロ。誰かとの約束でも遅れることはない。

遅刻というのは、まわりにとっても、自分にとっても何もプラスを生み出さない。まず、遅刻というのは相手の時間を奪うことにつながる。そこに僕が5分遅れたら、5分×20人で100分待たせることになる。それに「彼は遅れるから、集合時刻を（あらかじめ）早く設定しよう」ということにもなりかねない。そんな駆け引きはすごく不毛だ。だから僕は遅刻をする人を信頼できない。

・・・・・・・・・・中略・・・・・・・・・・

普段の頑張りを無駄にしないためにも、時間については絶対にルーズにならない方がいい。これからも僕は、時間に正確に、そして自分だけの集合時間を守り続ける。



長谷部 誠 著 『心を整える。』より抜粋