

DIPL 通信第 167 号をお届けします。

誰かと会えば「寒いですね～」が一言目に出る今年の東京の冬ですね。これだけ寒いと、首・背中・腰の張りが辛い大野ですが(歳を取ったのを体で実感しています…)、皆様、いかがお過ごしですか。

全国的にインフルエンザが流行し、DIPL でも今年はインフルエンザにかかった生徒が多い印象です。授業が始まる前に電話が鳴ると、「また誰かインフルに!?!」とドキッとします。マスクの着用、手洗い・うがい、防寒等、お互いできる限り対策しましょうね。

さて、今号では、自分が勉強する上で大切にしてきたこと、勉強が得意な生徒が必ず実行していることをまとめました。日々やらなくてはいけないことが多い受験生に、毎年アドバイスしている内容です。それを改めて文章にしてみました。読むだけでなく、読んだ内容を実行してください。必ず効果を実感できるはずですよ。

大野慎介

<ルーティンの大切さ>

今なお現役で活躍するイチロー選手は、決まった手順、日課という意味である「ルーティン」で有名です。毎日お昼ご飯にカレーを食べ続けたり(今は違うようですが)、毎回のバッターボックスで同じ動作をしたり、走り始める足を決めておいたり、練習内容やその量、実施する時間帯までも、決めているそうです。これによって、精神状態を落ち着かせることができ、練習の効率をアップさせ、自身の調子を見極めることができると語っています。

これはイチロー選手だけではなく、多くの一流アスリートや芸術家の方々が、本番で素晴らしいパフォーマンスをするために、「ルーティン」を活用していることは有名です。

本番で良いパフォーマンスをするというのは、スポーツだけではなく勉強においても大切です。では、勉強における「ルーティン」とは何か? 効果的な方法は? 具体的に例を挙げながら考えていきます。

(1) 1 週間の勉強スケジュールを決めよう

例えば、DIPL に通っている二郎君という中学 2 年生の男の子がいます。塾に来る直前に宿題を終わらせたり、学校のワークはギリギリまで手を付けなかったりという典型的な先延ばしタイプ。学んだことが身に付かず、家庭学習の習慣もないのが課題の生徒です。しかし、そんな二郎君も、「ルーティン」を実行すれば、このような課題をたちまち解決できるのです。

勉強のスケジュールを決めるにあたり、二郎君の一週間の予定と自由に使える時間を見てみます。

●二郎君の一週間

月	火	水	木	金	土	日
部活後 DIPL で 数学の授業 (~19:35)	バレー部 の練習 (~18:00)	DIPL で 英語の授業 (~19:35)	バレー部 の練習 (~18:00)	バレー部 の練習 (~18:00)	バレー部 の練習 (~12:00)	休み

●自由に使える時間

塾後 21:00~	練習後 20:00~	塾後 21:00~	練習後 20:00~	練習後 20:00~	練習後 14:00~	一日中
--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-----

やらなければいけないことは、塾の復習、塾の宿題、学校の課題やワーク等、定期テストのための勉強です。例えば下の図のような計画を立ててみました。

月	火	水	木	金	土	日
学校の復習 と宿題 塾の復習 (英語)	学校の復習 と宿題 塾の勉強 (単語テスト等)	学校の復習 と宿題 塾の復習 (数学)	学校の復習 と宿題 塾の宿題 (英語)	学校の復習 と宿題 塾の宿題 (数学)	学校の課題や小テスト などの勉強	①土曜日の続き ②塾の勉強(用語の確認)

どうでしょうか。部活や DIPL で忙しい二郎君でも、勉強に使える時間はたくさんあることが分かります。また、このように自分の予定とやるべきことを把握し、前もって勉強する時間帯を決めておけば、計画的に勉強することができます。宿題をギリギリに終わらせることもなくなり、心のゆとりもできるので、学んだ内容の定着率も良くなります。さらに、勉強スケジュールを固定することで、家庭学習の習慣もつきます。勉強をきちんとやっておけば、空いた時間で気持ち良く遊びに行くこともできます。

(2)勉強のやり方にもルーティンを

定期テストや入試等の本番では、多くの人が緊張しますよね。緊張して力が発揮できないこともあると思います。しかし、緊張しても実力を発揮できる人がいます。なぜでしょう？それは緊張に慣れているからです。つまり、普段から試験のことを想定し、緊張感をもって勉強に取り組んでいるからなのです。

ということで、テストで良い点を取るためには、(1)の勉強スケジュールだけでなく、勉強のやり方・意識も「ルーティン」にすることが大切です。普段からテストのことを想定して勉強することを習慣付けましょう。なかなかイメージができないという人は、時間を計ってみたり、「一問も間違えない」という目標を立てたり、工夫をしてみてください。また、テストでケアレスミスばかりして点数が伸びないという人は、見直しをしてから次の問題に進むことを「ルーティン」にしましょう。

ただ何となく勉強するのではなく、

(1)内容と時間帯を決めると、より効果的・効率的な学習ができます。また、

(2)普段からテストを想定し緊張感をもって勉強できているなら、本番でも練習通りやれば良いだけです。緊張して空回りすることなく、ケアレスミスをすることもなく、存分に実力を発揮することができるはずです。

今日からの勉強の参考にしてくださいね。