

DIPL 通信第 168 号をお届けします。

4月からは、新年度・新学年での新生活がスタートしますね。新しいことばかりで、気分は晴れやかな状態ではないでしょうか。

まずは、受験生の皆さん、受験お疲れ様でした。本当にこの1年間、頑張りましたね。新学年では、しっかり良いスタートが切れるように準備をしておきましょう。

そして、次は新小6・新中3・新高3の皆さんたちですよ！この1年間は寸暇を惜しんで勉強に集中していきましょう。今回のDIPL通信では、新年度に向けてのお話をしたいと思います。

遠藤 理香

新年度の初めに心がけておくこと

①規則正しい生活をして、新しい環境への準備をしよう

②勉強における高い目標を持つ

③②を踏まえて、学習計画を立てよう

以上、3点について今回はお話していきたいと思います。熟読し、4月からぜひ実践してみてください。

【①規則正しい生活を意識して、新しい環境への準備をしよう】

この号が届く頃には春休みが始まりますね。約2週間の休みになります。休みだからこそ友達と遊びに出かけたり、部活が目いっぱい入っていたりと勉強から遠ざかる誘惑がたくさんありますよね。そして、多くの生徒がその誘惑に負けてしまいがちです。それが、不規則な生活へ進んでいってしまう道です。

「なぜ、それがいけないことなの?」、「せっかくの休みなのに。」と思う人がいると思います。

どうしてなのか・・・

それは、春休みに入る前までに習慣づけてきた勉強するということが、上記のような生活を数日過ごすだけで、あっという間に【0＝勉強をしない】日々に戻ってしまうからです。習慣は一朝一夕では身につかないのに、習慣づけたことを止めてしまうのは容易いのです。

人それぞれ、大小はあると思いますが、4月というのは今までと違う環境での新学年スタートです。不安や緊張といった感情もあるでしょう。そうした中で、少しでも早く環境に慣れ、勉強をコツコツ積み重ねていくことは、とても大切です。規則正しい生活を送り、勉強面でも充実した春休みにしましょう。

【②勉強における高い目標を持つ】

①が出来たら、まずは目標を設定しましょう。以前からDIPLでも言われていると思いますが、目標がなく、ただ漠然と勉強していてもそれが結果として表れることはほとんどないと思います。また、目標が具体的であればあるほど結果との比較がし易いので良いことだと思います。

例えば、

大目標「〇〇高校（△△大学）合格！」

そのために必要なことは？

中目標「通信簿〇以上とる」、「全国模試で偏差値△以上、志望大学でA判定とる」

また、そのために必要なことは？

小目標「定期テストで5科〇点以上、9科〇点以上とる」、「〇位以内に入る点数をとる」

「数学は〇点以上、英語は〇点以上とる」、「〇くんに負けない」など

以前もこういった内容をお話したこと覚えていますか？このように大きな目標設定からそのために必要な小さな目標を設定していきましょう。そうすることで、毎日何を勉強しなくてはいけないのかがより明確になってくるはずです。そうしたら、次の③になりますね。

【③ ②を踏まえて、学習計画を立てよう】

この目標のためには…？という具合に、今度はより綿密な学習計画を立てることが必要です。

- ・1日〇時間以上、机に向かう。
- ・その日に学校やDIPLで学習した内容を復習しておく。※詳しくはDIPL通信167号参照
- ・今日は、学校ワークが〇ページまでできるから、やっておこう。また、今日できなかった問題を来週、もう一度やってみよう。
- ・〇日までに、△を終わらせておこう。
- ・明日は、部活があるから今日出来るうちに〇をやっておこう。そして、明日の部活が終わってから、疲れているけど、△だけはやっておこう。

というように、自発的に計画が立てられるようになってくると、自分の変化にも気付けると思います。そうすることで、定期テスト前に慌てたり不安になったりせずに済むはずですよ。

今回お見せした内容は、一例です。一人一人、それぞれやり方は異なってくると思います。ですが、目指す未来（目標）は同じです。【一年の計は元旦にあり】ということわざのように【小・中・高校生の計は新年度のスタートにこそあり】と私は思います。だからこそ、今まで何度かDIPL通信で取り上げてきたこのテーマを改めて新年度の第1号として、取り上げました。この通信を読んで、【私もできる】をモットーに実践してみてください。