

DIPL 通信第164号をお届けします。

私は約5年前からダイエットを始めました。気付けばピークからは20キロ^{キロ}痩せ、久しぶりに会う友人にはいまだに驚かれます。今日はそんな私のダイエットの体験談を通して、勉強方法について考えていきたいと思えます。この文を書くに当たって、DIPLに通う女子生徒の皆さんのダイエット魂に火が付かないか心配ですが、20キロという数字に決して騙^まされしないでください。先生は20キロ^{キロ}痩せた今、やっと標準体重になりました。成長期の皆さんに無理なダイエットは必要ありませんよ。数字にばかり反応するのではなく、きちんと内容を読み取ってくださいね。

小島裕未

ダイエットと勉強は似ている？

— ダイエットの失敗・成功体験から勉強法を考えよう —

小学2年生の頃から常に肥満児であった私も、思春期になり何度かダイエットに挑戦しました。しかしどれも成功せず、「頑張ってるのに痩せないならしょうがないじゃん。」といつしか諦めていました。では、果たしてその頃の私は本当に頑張っていたのでしょうか。順を追って考えてみたいと思えます。

私のダイエットはよく身体測定の前に発動されました。身体測定の1週間前になると食事制限。確かそれだけだったと思います。ダイエット開始前よりも気持ち程度減らすことができます。しかし食べていないだけなので、食べれば元に戻ります。むしろ食べたいのを我慢しているので、身体測定後に暴食をすればリバウンドし、ダイエット前よりも体重は増加するでしょう。あとは怪しげなダイエットドリンクや朝バナナダイエットなどの単食ダイエットにも手を出しますが、一週間かそこらですぐに止めてしまいます。今ならこれでは痩せるわけがないと思えますが、当時は真剣に「頑張っているのに痩せない！怒」と思っているのですから恐ろしいものです。どんなダイエットも続けなければ成果はできません。楽しんで痩せるなんてそれこそ魔法です。

では、この流れを勉強に当てはめてみたらどうなるのでしょうか。なんと面白い具合にマッチするのです。

定期試験の1週間前になると慌てて勉強を始める。もちろん1週間前だけの勉強では間に合わず、気持ち程度の点数を取る。また定期テストが終われば詰め込んだ内容を一瞬で忘れてしまい、勉強をしない毎日に戻る。これまでのDIPL通信で何度もお伝えしていますが、勉強も続けなければ成果はできません。毎回の定期テストが受験に繋がっていくので、定期テストの度に知識がゼロになっているのは、受験に向けて知識を積み上げることもできません。

どうですか。ダイエットの失敗談と勉強の陥りやすい失敗、よく似ているでしょう。ということは、ダイエットが成功したときのことを考えれば、上手い勉強法が見つかると思いませんか。さっそく考えてみましょう。

私のダイエットのきっかけは写真に写った自分を見て、「自分は本当に太っているのだ」と自覚したことでした。もちろん太っているという自覚はありましたが、「そこまでヤバくないだろう」と心のどこかで思っていたのです。現実に向き合った瞬間、やっと目の補正機能が取れ、鏡には太った自分が写っていました。7月に目が覚めた私は、まず目標を立てました。それは、その年の12月末にある友人の結婚式でドレスを着ること。昔から持っていたドレスですが、7月の時点ではパツパツ。とてもこれを着て人前に入る気にはなれませんでした。

した。目標を決めた私は、次に自分が毎日続けられることを考えました。

- ・毎日体重測定　・半身浴をする　・サラダから食べる　・マッサージをする
- ・移動手段を自転車から徒歩に変える　・飲み物を水に代える

今までの反省を活かして、急にあれもこれもと手を出さず、慣れてきたらどんどん項目を追加していきました。続けていけばもちろん停滞期がありますが、それでもへこたれずに続けていると、ある日カクンと体重が落ち、また停滞…を繰り返し、12月には目標にしていたドレスを着て、結婚式に参列することができました。体重的には5ヶ月間で-8キロ。健康的に痩せることができました。

では、このダイエットの成功体験から勉強の方法を考えていきましょう。

まずは今の自分の状況を客観的に把握し、理解することが必要です。これは目標が定まると見えやすくなります。目標校・志望校が定まれば自分があとどのぐらい頑張らないといけないのかが見えてきます。そして次が大切。「一週間後の定期テストで90点台を取る！」など、初めから無茶な期間での目標を立てないこと。ある程度の成果を出すためには、それ相応の期間が必要です。楽しんで成果を出したいという発想を止めましょう。そして毎日続けられることを考えるのです。

- ・毎日〇個の単語や漢字を暗記　・社会と理科は学校でやった内容はその日のうちに覚える
- ・学校のワークをD I P L でやったところまで進める
- ・課題を出されたら、先延ばしにしないでその日のうちに始める

勉強を特別頑張るものにするのではなく、日常の習慣に取り入れることができればどんどん伸びていきます。その生活に慣れてきたら、どんどん負荷を増やしていきましょう。

さて、ダイエットの目標をクリアした私は、そこで**衝撃的な事実**に気付くのです。そう、**ダイエットには終わりが無い**ということ。以前の生活に戻せばすぐにリバウンドしてしまいます。最初の頃はダイエットを続けるのは大変だから辞めたいという気持ちもできますが、痩せた後の世界を体験すればするほど、また太りたくない！という気持ちの方がより強くなっていきました。今はもう**ダイエット生活が習慣化**したので、無理なく続けることができます。そしてその生活を続けていくと、そこからどんどん体重を減らすことができました。もちろん2~3キロの体重の増減はありますが、今の生活をしていたらここから20キロ太る方がむしろ大変だなと思います。

さあ、もう私が最後に何を伝えたいのかがわかりますね。そう、**勉強にも終わりはない**のです。不思議なもので、どんなに一生懸命頑張って受験勉強をしても、その後その知識を使わなければすぐに忘れてしまうものです。中3生・高3生が受験終了後に何もしないで新学期を迎えると、リバウンドしてスッカラカンになってしまうのです。とてももったいないですね。特に高3生は大学に入った後に就職活動があります。残念ながらそこでも学力試験は存在するのです。一度テストの点や成績を頑張って上げると、今までと違った世界が見えてきます。そしてその先の世界を知ったら、きっと前の自分には戻りたくないと思うはず。そう思うことができたなら、“勉強”がもっと身近に感じられるでしょう。**勉強を習慣化**することが次へのステップのカギ。毎日続けられる勉強で知識をコツコツ積み上げ、次の目標へと繋げていくことでリバウンドを防ぎましょう。