

115期1学年通信

平成30年12月7日発行

第16号 担当：相馬大悟

限られた時間を、何に使うべきか？

潮陵生の日常は非常に忙しい。中学より勉強が格段に難しくなり、課題も山ほど出ている。小テストも頻繁にあり、落選したものは追試に追われる。部活動も盛んで、日々遅くまで練習に励んでいる生徒も多い。また、中学よりも通勤時間が長くなっている人がほとんどだろう。入学から約8ヶ月が経ち、そんな慌ただしい日常にも慣れてきたと思うが、どうも家庭学習の時間には差が生まれてきているようだ。ベネッセの人曰く、**平日2時間、休日4時間の勉強を継続**することが難関大学に合格する割合が高いとのこと。さて、これだけの勉強時間を確保出来ている人はどれだけいるだろう。8月に進路指導部が調査した、現1学年の学習時間の**平均は平日1.5時間、休日1.8時間**であった。

平日勉強時間

休日勉強時間

勉強時間	男	女	計	割合(%)	勉強時間	男	女	計	割合(%)
0 h	10	6	16	6.8%	0 h	9	5	14	5.9%
～1 h	78	51	129	54.5%	～1 h	59	36	95	40.1%
～2 h	33	32	65	27.4%	～2 h	43	36	79	33.3%
～3 h	9	13	22	9.3%	～3 h	13	16	29	12.2%
～4 h	2	2	4	1.7%	～4 h	4	10	14	5.9%
4 h～	0	1	1	0.4%	4 h～	4	2	6	2.5%
平均	1.4	1.6	1.5		平均	1.7	2.0	1.8	

※現1学年の8月に実施した学習時間の調査結果

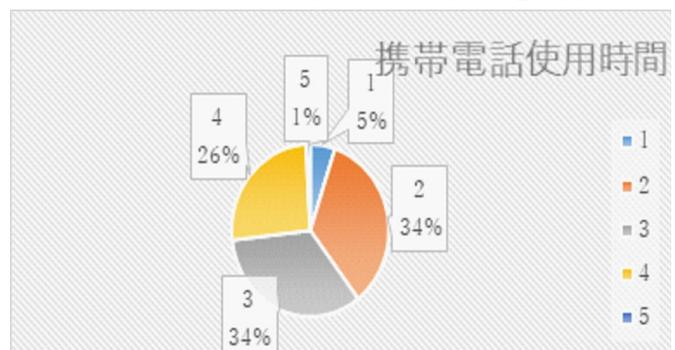
この表から、勉強時間の格差が生まれていることが明確だろう。「継続は力」であるから1日の差が積み重なり、3年間の勉強量の莫大な個人差は容易に想像できる。継続することはシンプルだが一番難しい。難しいことだからこそ、大きな力になる。

さて、生徒・保護者との面談を終えて、スマホに時間を取られていることに悩んでいる人が多いようである。ただでさえ時間がないのに、スマホに2時間もかけていたら、当然勉強する時間などない。進路実現の足を引っ張る悪霊に取り憑かれているようなものである。「限られた時間を何に使うのか？」君たちの目標や夢のために使って欲しい。スマホをいじっている先に何がある？部活動や勉強時間に自分の大事な青春の時間を割こうじゃないか。

携帯電話使用時間は？（10月調べ）

- 1 1時間以内 5%
- 2 1～2時間 34%
- 3 2～3時間 34%
- 4 3時間以上 26%
- 5 つかわない、もっていない 1%

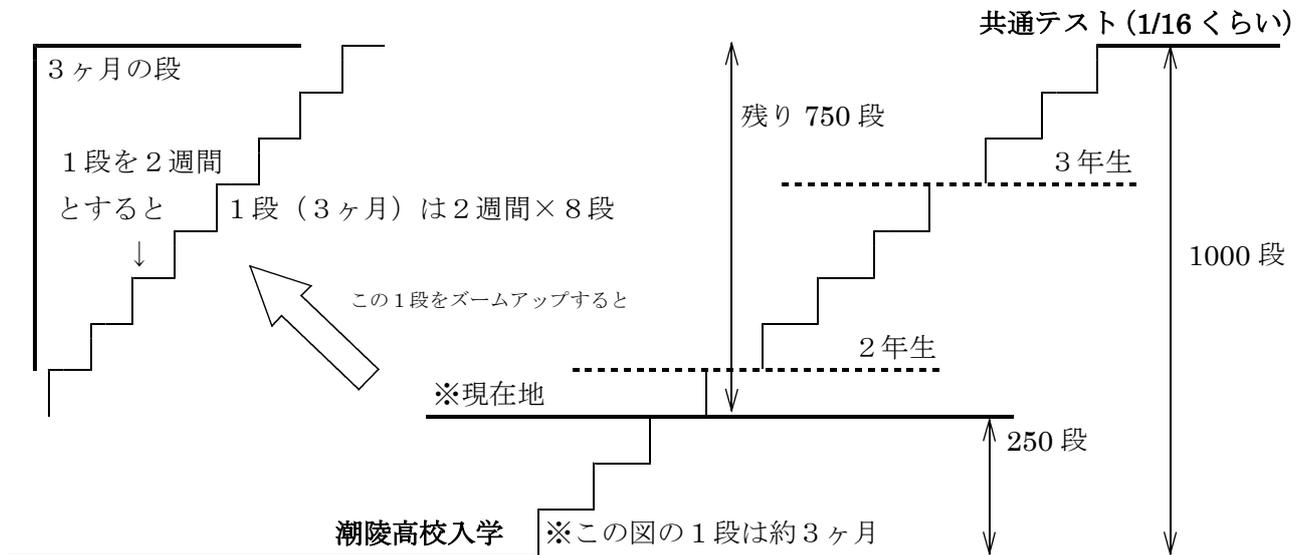
※現1年生の携帯電話使用時間



さて、受験まであと750段ぐらいかな

1日を階段で1段分とすると、今日から受験（共通テスト）まではあと750段（日）ぐらいだろう。入学した当初は、1000段ぐらいあったはずだ。さて、今日までの250段を1段1段しっかり積み重ねることができただろうか。受験までの時間はすでに1/4は過ぎている。階段は1つ飛ばしでは上がれない。飛ばした階段は結局戻ることになるだろう。後半駆け足で追いつこうとしても、息切れして辿り着かないかもしれない。結局は日々の積み重ねしかない。

さて、3年の受験の時に自分がどんな力を身につけているかは不安だし、本当に力がつけられるのか心配だね。でも2週間後の自分がどうなっているかは想像できるよね？まずは2週間後に確実に達成できる目標を設定してみよう。例えば、現在自分の小テストの平均が7点だとする。2週間後の絶対達成できる目標を「平均8.5点」に設定するなど具体的に決めよう。まず2週間後までに自分の決めたことを絶対やりきって自信をつけよう。それを8回積み重ねると3ヶ月になる。さらに3ヶ月間を8回積み重ねると受験日になる。小さなスモールステップを確実に達成し、大きな目標に近づいていこう。



2週間後の自分の目標（これなら明確に想像できるでしょ？）

例) 「小テストで8.5点以上とる」「毎日平日2時間、休日4時間の勉強を継続する」など

3ヶ月後の自分の目標（2週間を8回積み重ねると3ヶ月です。どんな力が身につけられますか？）

例) 全校偏差値57

1年後の自分の目標（3ヶ月を4回積み重ねます。）

例) 全国偏差値60

受験時（3年次1月）の自分の目標（ここまで自分の力をどこまで高められるか。何を積み重ねるか？）

例) 全校偏差値65

祝！志望校合格

今後の予定

12/12 (水) 『文理選択本調査票』提出締切 (12/3 配布済)

12/21 (金) 大掃除、全校集会

12/22 (土) 冬期休業開始

12/23 (日) 冬期講習前期～11/28 (金) まで