

## 限られた時間を最大限に利用するために

……実戦的時間利用術を紹介します

優秀な受験生ほど、授業以外の校内時間をうまく利用している！

成績の良い生徒に共通しているのが、時間の使い方がうまいことである。学校にいるときでも、ぼーっと過ごしていない。授業が始まる前の時間、授業の合間の休み時間を実にうまく活用している。大学合格者のアンケート調査でも、7 割近くの人は何らかのかたちで**授業以外の学校時間を活用した**と答えている。授業の開始前、休み時間、放課後の時間を活用すれば、もちろん勉強がはかどる。だが、効果はそれだけではない。放課後に、自習室や H R 教室、図書館などで勉強すれば、他人の勉強ぶりも目に入り、いやが上にもやる気が起きてくる。こういう精神的な効果は大きなものである。家で一人でやっていたのではなかなかやる気がでない人、あるいはスランプで調子が上がらないときは、ぜひともこういう空間を利用したいものである。「家に帰ってから夕食の時間までが、テレビを見たりしてダラダラと過ごしやすいため、食事時間にあわせて帰宅するように学校に残って勉強したのが時間の節約になった」という先輩もいる。

1 日分のノルマを設定することでムダな勉強時間をカットできる！

合格した先輩達が実行した時間利用術でぜひとも見習いたいのが、**1 日分・1 週間分のノルマを課す**というものである。合格者の約 6 割がこの方法を実践している。かなり多くの先輩が実行していたことは、それだけ効果的ということである。人間はだれでも誘惑に弱いものである。勉強しなければと思いながらも、つい遊んでしまうものである。そんなときに歯止めとなり、勉強時間を確保するのがノルマである。毎日絶対やらなければならないノルマを決めておけば、誘惑にも勝てるし、漠然と勉強しているよりも、実際にどれだけノルマが達成できたかを常にチェックできるので、やる気も増し、勉強方法の改善も行いやすく、勉強内容や方法にムダがなくなってくる。ただし、ノルマを課すといっても、あまり欲ばっては逆効果を招くことになりかねない。初めのうちは、確実にこなせる分量におさえておくのがコツ。さらに、1 週間単位でノルマを見直していくのも大切である。勉強は必ずしも予定どおり進んでいくものではないからだ。

適度な休憩をとることで、勉強時間はかなり短縮できる！

人間の集中力にはおのずから限界があり、本当に集中していただけるのはせいぜい 1、2 時間だという。どんなに勉強するといっても、4 時間も 5 時間もぶっ続けて勉強できる人はいないはず。こまめに休憩をとらないと結局はダラダラと時間ばかりムダにになってしまうことになる。さて、その休憩だが、ただ単に休めばよいというものでない。やはり勉強の能率を上げるための工夫が必要である。そこで合格をした先輩達はどういう休憩をとったかを聞いてみると、約半分が趣味などで気分転換したとっている。受験勉強をしている人にとってみれば、趣味などやる余裕がないと答えるかもしれないが、実は逆である。ダラダラと勉強を続けるより、**効果的に短い休憩**を取り、一時的に勉強のことを忘れることができ、確実に気分転換できる趣味にあてれば、かえってストレスも解消されて、能率アップにつながるのである。ただし、趣味で気分転換といっても、あくまでも気分転換のための趣味であることを忘れてはならない。趣味に没頭してしまって、勉強すべき時間までが奪われてしまっは本末転倒である。また、趣味だけでなく、散歩や入浴などで気分転換をはかれば能率の良い時間利用ができる。

睡眠時間はキチンと確保しないと、学習効果は上げられない！

勉強が必要なときは、睡眠時間が多少不規則になっても行うものだと思っている人がいる。しかし、これではいけない。勉強や仕事というものは生活のリズムにより大きく影響を受けるものである。人間にはそれぞれ体内リズムというものがあり、それに合わせないと、勉強や仕事のような集中力を必要とする活動は能率が上がらないからである。だから、短時間で能率よく勉強しようと思うなら、まず**睡眠時間を毎日キチンと守り**、生活のリズムをキープすることである。実際、大学合格をした先輩達の半数近くがキチンと睡眠時間を守ったと答えている。みなさんの中にも体育系のクラブ員で勉強との両立に悩んでいる人が多いと思うが、そのような人のなかに意外と睡眠時間が変則的である人が多い。クラブの練習が終われば、肉体的にも精神的にも緊張がほぐれ、食前に間食をしたりして、帰宅するとすぐに眠くなり、睡眠時間がアンバランスになるのである。しかし、運動量と必要な睡眠時間は必ずしも比例しない。運動をほとんどしない人でも一定の睡眠は必要であり、どんなスポーツ選手であっても 1 日 8 時間の熟睡があれば充分である。まず、帰宅してからの生活のリズムをキチンとするように心がけ、シャワーを浴びたりして、適度な緊張を維持して、寝る時間になれば寝るが、そうでないときは寝ないというけじめが大切である。

(裏面につづく)

こま切れの時間を有効に利用したものが勉強を大きくリードする！

大学受験に成功した先輩達のほぼ全員が、通学電車中の時間や昼休みの食事後の時間などを暗記に当てたりして、有効にこま切れの時間を利用している。せいぜい5分や10分の短い時間ではあるが、1日のうちで、手持ちぶさたになるときがあるものがある。それを有効に使うかどうかで、1ヶ月もすれば勉強に大きな差となって現れてくる。特に、暗記ものはそれに使った時間の量よりも、それに何回出会ったのかという回数であることを考えると、**こま切れの時間の利用がいかに大切であるか**がわかる。ここで、思い違いしないで欲しい。のべつまくなく勉強せよというのではない。自分で決めた休み時間は必ず休み、気分転換につとめることである。ただ、1日のうちで休憩時間でもないが、何もすることがない手持ちぶさたな時間があるので、それを有効に使えということである。そのためには、事前にこま切れの時間に何をするのか決めておいて、その準備をしておく必要がある。単語帳や短時間でできる問題などをポケットに常備しておくことである。

今こそ苦手科目の克服に時間を使い！

右のグラフは2024年春の本校卒業生の共通テストで、一番得点できた科目の得点（100点満点換算）と一番できなかった科目の得点の「差」を合計点の「得点率」とで相関をとったものである（データは4教科以下の受験生は除く187名でみた）。

すると、80%以上の高得点層は最高点と最低点の差が少ないことがわかる（A）。ところが60～80%のゾーンになると（B）苦手科目が災いして得点が低調であった者の割合が徐々に高くなる。60%未満になると（C）ばらつきは依然あるものの、一番できた科目の得点も高くないため、ばらつきは小さくなっている。

何がいいかというと、

全般的に得点の低い生徒もいるが、ちょうど6割～8割の共通テスト勝負ゾーンの生徒の多くは、けっこう頑張れたにもかかわらず、不得意科目が「弱点」となってしまう、一段階高いゾーンにいくのも妨げていたのである。入試は合計点で競う。80点の力を90点に上げるのは難しいが、50点の力を60点に上げるのは決して難しくない。直前にならないうちに、ぜひ高2のうちに弱点克服に力を注いでほしい。

