

来年の自分をイメージしよう

……1年の計は元旦にあり、いろいろ考えてみよう

来年の自分をイメージする

令和7年がまもなく終わろうとしています。皆さんはどうだったでしょうか。高校生活も折り返し点を過ぎました。もう高校3年生が目の前に迫ってきています。高校入学の時に思い描いた、また高校2年生になったときに新たに描いた高校生活は、今のところ順調にいっていますか。大きな予定変更を余儀なくされた人もいるでしょうし、そもそも最初から何のイメージも持たないまま高校生活を送っている人もいるでしょう。高校2年の12月は、入学してからの自分の高校生活を振り返るのに最良の時期です。振り返り、考え、そして3年生になった自分をイメージする。自分の思いどおりにいかなくとも、最初にイメージを持っている人は強いです。その場その場をしのぐ生活ではなく、自分がこうしたいという強いイメージを持って生活をすることが大切です。軌道修正しながらも持続けたそのイメージは、最終的に将来の夢へつながっていきます。

冬季休業中の過ごし方は

①冬休みは、学習面の「勝負どころ」、やるべきことを掲げてこなすなかで長時間机に向かっても苦でないリズムを体で覚えよう。

2年生の冬休みは、学習の「勝負どころ」です。秋の実力テストから理科、社会が入ってきて、今まで以上に頑張らなければならなくなっていますが、現実にはまだそこまで達していない人も多いし、個々がそれぞれ課題となる教科を抱えている状態です。定期試験はできるのに模試ができないという人も、その逆の人もいっぱいいます。どちらが将来の入試に近いかといえば「模試」ですが、受験勉強が、こつこつと学校を大切にした予復習の延長にあるならば、定期試験で頑張れる者が伸びてくるといつても間違いではありません。どちらの場合も学習法に改善が求められています。ですから勝負どころは次のところになります。

- ・まず受験科目を確定させる。
- ・定期試験や模試の反省をふまえて、課題のある教科について、予復習や宿題以外にやるべきこと（＝受験勉強）を掲げ、こなす。
- ・特に5教科のバランスを考え、学習法を改善する。
- ・長時間机に向かっても苦でないリズムを体で覚える。

②一年の計は元旦にあり。大晦日には今年を振り返って新年の決意をしよう。

自分は今年一年で、何を学び、どんなところが成長したのだろうか、そしてどこが欠けていたのかを、じっくりと考え、さらに、来たる2026年に自分はどんな人間になりたいのか、どんなことがしたいのかを決意してみてください。できれば紙に書いて机の前に貼ること。目標を持つこと、自分で自分を追い込むことはものすごく大事なことですし、伸びる秘訣もあります。皆さんも、どの大学に入学するかだけでなく、そのためにしなければならないことは何か、入学後に何がしたいのかなど、じっくり考えてみてください。冬休みは絶好の機会です。

③家族行事に目を向け、家の手伝いや親戚との話など、冬休みにこそできることをやろう。

近頃「子供に家庭での役割分担がない」などとよく言われます。しかし、冬休みには、家の大掃除や正月を迎える準備、買い物や、初詣、親戚へのご挨拶など、「家族」が単位となることがたくさんあります。ふだんは家の中でわがままを聞いてもらっている人も、できるかぎり家族行事に参加しよう。また、一度じっくりと家族会議を開いて、進路のこ

とや将来のことを話してみてください。そのことによって自分の目標も明確化しますし、家族の考えを理解すると同時に自分がどう考えているのかを家族に理解してもらうもの大切なことです。進路をかなえるのはみなさん自身ですが、家族の理解なしにはすすめいくことができません。経済的な面や家族の思い、下宿可かどうかなど、それぞれの考えの一貫した部分を確認したいものです。さらに、冬休みは、仕事を持つておられる親戚の方や大学などへいっておられる年上の方などからいろいろなことを聞くチャンスもあることだと思います。積極的に話をしてみましょう。

スランプのときは伸びるとき

まずは、「時間活用楽勉術」（学研）の一節を読んでみてください。

1. スランプ歓迎論

平泳ぎでも、ギターでも、勉強でも、あるところまでくるとピタリと進歩が止まり、そこからなかなかぬけ出せないことがあります。中だるみや伸び悩みといわれるスランプの状態です。こんな状態は、うんざりするもの、とだれも考えがちですが、しかしちょっと待ってください。よく考えると、スランプはむしろ歓迎すべき状態なのです。

2. スランプは方法を変えよ！という指示

ある1つの方法には、必ずその方法で到達できる限界があります。たとえば平泳ぎではどんなにスピードを出そうとしても限界があって、クロールにはかないません。平泳ぎには、スピードに関して限界があるのです。ですから、どんなにあがいてみても、この限界がくると進歩が止まってしまいます。これがスランプというわけです。もちろん、それ以前の段階のスランプというものもありますが、それはむしろサボった結果起こるもので、真のスランプではありません。今ではレジエンドといわれ、昔巨人軍におられた王選手がよい例です。あるときスランプにおちいった王選手は、なかなかスランプから抜けられず、厳しい努力の末、コーチの指導で、今までの打法から例の一本足打法に切りかえました。すると、今までの伸び悩みがウソのように、ホームランが飛び出しました。彼は方法を変えることによって、スランプの限界を乗り越えたのです。つまりスランプは、もう今までの方法ではそれ以上伸びません、方法を変えなさいという、信号を出しているのです。もうといえば、「王選手が偉大なのは凄い数のホームランを打ったからではなく、数々のスランプをすべて努力で乗り越えてきたからである」とさえ言われています。

3. スランプになったら学習法やプランを変えてみよう

スランプになったら、ウンザリして勉強から離れてしまう人がいますが、それではマイナスの効果しか生み出しません。むしろ方法の転換が必要だと教えてくれる貴重な信号なのですから、学習法、プランなどを大幅に変えてみることです。たとえば、予習中心学習から復習中心学習へ、夜型プランを朝型プランに切り替える。参考書を中心を問題集中心へ、ノートを取るのをやめて教科書書き込み式へ、というように、いろいろな方法の考え方があると思います。思い切って新しい領域の学習をストップさせて、やった範囲の復習に専念したり、あえて学習時間を減らしてみるのも手です。過去にやったことのある領域ならばつかえずにできて自信が回復できたり、時間を減らすことで、短い時間で切り上げなければという緊張感が働いて集中できたりします。もちろん最初は慣れずに少しは混乱が生まれますが、そうした試行錯誤の中に、必ず自分に合ったベターな方法が発見できるでしょう。そのときがスランプにさよならのときなのです。

ぜひ頭にいれてほしい内容だと思います。スランプは今までのやり方はダメという信号だとポジティブにとらえられれば、また局面は変わってきます。

さらにいえば、受験勉強は、小テストと違って、正比例のような学力の伸びは示しません。小テストならば、10個覚えたら10点、20個覚えたら20点とれるわけですが、受験勉強はそのようにはいきません。単語500個覚えても、800個覚えても、骨のある長文は読めませんが、1000個覚えたら、あるときふと、結構な文が読める自分に気付きます。これは逆上がりができない、できないと頑張っていたら、あるときふとできてしまうのと同じ感覚です。言い換えると、伸びていないのではなく、体の中では伸びているのに、その結果が具現化されずに、伸びていないと思い込んでいるだけの場合が結構多いものです。この場合だと、やってきた努力を信じて、そのままもうひとがんばりすれば、結果はでます。スランプなのかあとひとがんばりなのか、自分を分析することも大切です。