

■PTA 進路講演会での話題から～生徒の皆さんにも考えてほしいこと～

20日にPTA 進路講演会を行いました(参加していただいた保護者の皆様、ありがとうございました)。保護者の方向けの講演でしたが、生徒の皆さんにも一緒に考えてほしい話題もたくさんありましたので、いくつか紹介します。今後の勉強の取り組みなどについて、家庭で話し合う材料にしてほしいと思います。

話題1：学習時間の確保について

前回の通信でも触れましたが、各学年とも学習時間の減少が顕著です。2年前のデータと比べると、1日あたり30分以上も減っている学年もあります。これから光慧祭の準備が本格化するとますます時間のやりくり工夫が求められますので、今のうちから日々の学習習慣について考えておいてほしいです。

安定した学習時間を確保するために・・・

① 時間の4点(起床、就寝、食事、**学習開始時間**)固定を

特に意識したいのが学習開始時間。何時からなら勉強が始められるのかを明確にし、その時間になったら必ず机に向かう習慣をまずはつけましょう。

② スキマ時間の産み出しを

1日の生活を振り返り、「もったいない」時間がないか探してみましょう。通学の電車、朝SHR前、夕食前のちょっとした時間などで、10分20分確保できるところはないだろうか。何かと多忙な前女生は、このスキマ時間を有効に活用しておくことが「前女スタイル」です。

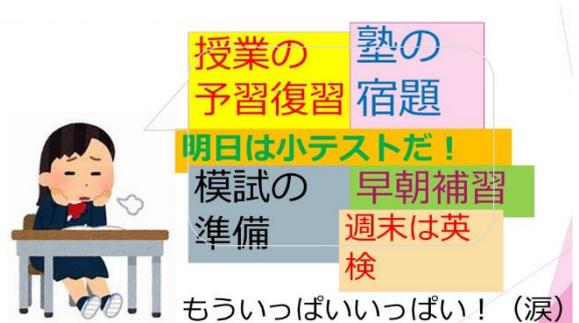
③ スマホに関するルール作りを(特に1年生)

学習時間と反比例して増え続けるスマホ時間。奪われるのは時間だけでなく、集中力や忍耐力も低下していくという怖いデータも。使用にあたっては家庭できちんとルールを作って上手に活用してほしい。

話題2：引き算が得意になろう

いろんなことに真面目に取り組む前女生、すべてを完璧にやろうとした結果、時としてキャパオーバーになることも。自分のやるべきことをリスト化したときに、「今はこれは無理してやらないでおこう」という「引き算の発想」も大事です(全部引いて0にしちゃダメだけどね)。達成感の得られる取り組みが継続できるためには次のような意識が必要かと思います。

- ① 優先順位を明確にする
- ② ミッションを分割する(大きすぎる計画をたてない)
- ③ あまり完璧を目指しすぎない



話題3：塾や補習の活用について

通塾率が高いことも本校の生徒の特徴でもあります。ただ、塾に行く目的が「家だと勉強しないから」という生徒は心配です。人に敷かれたレールの上を進むだけで、「自分で計画を立てて勉強する」という習慣をつけないと必ず壁にあたります。早朝補習も同様ですが、必ず「目的をはっきりさせる」ことが大切です。毎年、学校の勉強と膨大な塾の宿題で板挟みになる、苦しい思いをする生徒が一定数います。まず自分で考えた1つの目標をきちんと仕上げることで達成感のある学習に繋がります。

話題4：受験で成功した生徒に見られる特徴(3年生向け)

3月に卒業した先輩方で、苦しい勝負を勝ち抜いた人には多くの共通した特徴がありました。これらの特徴は毎年先輩方から受けつがれている「前女スタイル」といってもいいかもしれません。

① 決断が早かった

日頃からあらゆるケースを想定し、シミュレーションを済ませていたおかげで出願の決断が早かった生徒。当然準備も人より先行することができますし、覚悟を決めて試験に臨んでいました。

② 学校で姿をよく見かけた

家庭学習に入っても毎日のように登校して、自主学習や添削指導を受けていた生徒。翌日が試験なのに朝から学校に来て添削課題を出し、午後から現地に移動する、といった強者もいました。

③ 前向きな気持ちを失わなかった

1回目のAOで不合格、2回目のAOで2次まで行って不合格。でも悔しい素振りを全く見せず「次、頑張ります!」。3度目の正直で前期入試で見事合格を勝ち取った先輩もいました。勝敗としては1勝2敗ですが大勝利といえます。最後まで諦めず挑戦し続けた成果でした。

■先輩に聞いた「スマホとどうやって距離をおいたの?」

立教大学経済学部経済政策学科1年 Iさん

僭越ながら、私文の私が受験生時代に大いに助けられた神グッズを紹介させてください。

・スマホアプリ「Studyplus」

→友達と勉強時間を共有出来ます。前女生でこのアプリを使っている友達はたくさんいて、いい刺激をもらっていました。誰かに監視して貰えないと勉強できないという人や、ライバルを見つけて頑張りたいという人にぴったりです。注意点は、勉強「時間」ばかりにこだわるようになりがちなのですが、成績を上げるためには余程の天才でない限り勉強時間をある程度取る必要があるので、そんなことを心配するより先に記録をつけてみることをおすすめします。

・タイムロッキングコンテナ

→スマホは麻薬です(!)。これはスマホを一定時間ロックしてくれる箱です。必要ない人もいると思いますが必要な人も一定数いると思います。つい手が伸びてしまって罪悪感を感じる場合は購入を検討してもいいと思います……私は2年の春休みに買って、家で勉強する時はこのコンテナにスマホをぶち込み、Chromebookで友達とGoogle Meetをしてました。デメリットはスマホを触れなくなることですが、緊急時にロック解除できるものや、電話だけは出られるものを選べば問題ないです。

■先輩からのメッセージ3～大学紹介～

宮城教育大 Sさん

大学は毎日授業が1限から5限まであるわけではないので、たまに午前中だけ授業の日があったりします。そんな日は友達と出かけたり、お家でゆっくりしたりしています。また、うちの大学は教育学部しかないのも、教員になるという夢を持った人たちばかりで、将来について具体的に考えやすいかなと思います。また、東北にある大学なので、防災教育にとっても力を入れています。

大学で高校と違うところは、学食があるところです!毎日温かいご飯が食べられるのがとても嬉しいです!さらに、サークル活動がとても楽しいです!

受験勉強すごく大変だと思いますが、1年しっかり頑張ったことが今の自分にとって無駄ではなかったなと感じることが出来ています。受験まで残り1年しかありません。今は変えられるけど、過去は変えられません。後悔しないためにもしっかりと努力するのが大切だと思います。今しか見えないととても大変に感じてしまうかもしれませんが、そんな時は、将来どんな自分になりたいか、そのために今の自分が出ることはなにかを考えてみると少しやる気が出るかもしれません。