「自己を拓く」進路だより

令和4年7月21日
静岡県立浜北西高等学校　進路指導課

【全学年】

◆続けてますか？4点固定・・・タイムマネジメント

以前から4点固定（起床時間・下校開始時間・勉強開始時間・就寝時間を固定するもの。）を勧めていますが、継続できていますか？（中学や高校の新入生に対して「規則正しい生活を、3 点固定で実現させましょう」と呼びかけているところもあります。本校では4点を推奨しています。）

夏休みは普段に比べると、つい朝寝坊したり、夜更かししたりしがちです。「せっかくの夏休みだからのんびりしたい」という気持ちもわかりますが、秋からの学校生活にスムーズに戻っていくためにも、ぜひ継続して取り組んでほしい生活習慣です。

なぜ4点を固定するとよいのでしょう？　起床時間と就寝時間を固定するのは、健康的な生活の土台である睡眠時間を確保するため。これは 3 つの時間の中で特に重要なもの。そして、勉強開始時間を固定することは、毎日勉強することを習慣化するため。

勉強開始時間が決まっていないと、「もう少し漫画を読んでから」「メールを書き終わってから」と勉強を後回しにしがち。そして結局、「もう夜も遅いし、疲れたから勉強はやめる」「明日やればいいや」と、勉強しないまま寝てしまうことに。夏休みだからと言って、勉強しない日がずるずると続かないように、勉強開始時間を決めることが大切です。**そのために手帳を活用しよう！**

4点固定の時間は、いずれも「1 日の中で自分の意思で時間を決めることができる」ものです。自分自身が「この時間にしよう！」と決めて実行できるもの。一方で、食事の時間やお風呂の時間などは、家族の都合などもあって、自分の思うようには固定することは難しいです。

自分で決められる時間を固定し、規則正しく生活することは、自己管理能力を育むことになります。この力は、この先の受験勉強はもちろん、社会人になって仕事に取り組むようになったときも欠かせない、とても重要な能力です。自由な時間が多くなる夏休みだからこそ、4点固定を通じて自分をコントロールする力を身に付けておくことは、この先、みんなにとって大きな武器になります。

夏休みが終わってからの学習は、これまでに比べると内容がさらに高度になり、授業のスピードも速くなります。自分の得意や苦手などを見極めて、今の自分に必要な勉強を考え、定期テストなどに向けて学習計画を立てて実行するためには、自分をコントロールする力が欠かせません。この夏休みに、4つの固定が実現できれば、秋以降の勉強もずいぶん楽になるはず。ぜひ挑戦してみてください！

ロザン：宇治原さん（京都大学合格）

・年間スケジュールを決める。

・自分で教師になったつもりで授業をしてみて、「えっと･･･」と詰まったところがわかっていない所。

・教科書にアンダーラインを引かない。

・問題集は同じテンションで毎日取り組み、必ず終わらせる。

・どうしてもわからないところがあれば、中学時代の参考書までさかのぼって調べる。

・1 日 11 時間くらい。

オリエンタルラジオ：中田敦彦さん（慶應大学合格）

・最高の問題集は要らない。（薄い問題集を何冊もする。）

・最新の電子辞書は要らない。（辞書を調べる度に、印を付ける方法がお勧め。）

・夜 9 時には寝て、深夜の 3 時に起きる。3 時から朝まで勉強する。

・通学時間を早くして、電車の中で座ることで電車の中を勉強場所に変える。

・勉強に飽きてきたらリフレッシュのために違う教科を勉強する。

ロザン：菅広文さん（大阪府立大学合格）

・寝返りではなく、勉強返りをうつ。

プロレスラー：棚橋弘至さん（立命館大学法学部合格）

・1日最高 20 時間勉強した。

パンサー：向井さん（明治大学合格）

・赤ペン活用勉強法。

オアシズ：大久保佳代子さん（千葉大学合格）

・ペット活用。

彼ら全ての方法が理にかなっていて効率的というわけではないかもしれませんが、最高の効率でなくとも勉強を継続することが大事です。多少効率が悪くとも、勉強時間を増やすことでカバーできることも。彼らの方法ややる気を参考に、自分に取り入れられる事は取り入れてみましょう。

3 年生はもちろん、1、2 年生にとっても長いようであっという間の夏休み。有意義な夏休みを！