「自己を拓く」進路だより

令和４年 11 月 14 日
静岡県立浜北西高等学校　進路指導課

11 月に入り、３年生は、学校推薦型選抜の出願が始まりました。今、その合格に向け、面接・小論文対策等、頑張っていると思います。面接では、緊張もあるかと思いますが、ぜひ、「その学校で学びたいという熱意や自分のいいところ」をたくさんアピールしてきてください。 また、一般選抜を目指す生徒は、これまでたくさん受けてきた模試や定期テストをきちんと振り返り、自分の弱点を見つけ出してレベルアップを図ってください。一般選抜の入試方法もさまざまなものがあります。英検等の外部英語試験の利用や受験料免除、共通テスト後出願、1 つの試験で多数の学科が受験できる等、調べるとかなりお得な入試もあるので、ぜひ、積極的に活用してみてください。

最近一生懸命勉強しているのに、全然模試の成績が上がらないと感じている人も多いのではないでしょうか。そんな人は、以下の点を確認して自分の勉強スタイルを今一度見つめなおしてほしいと思います。３年生だけでなく１・２年生にも当てはまる人がいるのではないですか。ちょっと確認してみてください。

【成績が上がらない勉強の仕方】

① 授業や定期テスト、模試などをやりっぱなしにする

せっかく時間と体力を割いて取り組んだ課題や授業、定期テスト、それに模試。もう終わったことだからといってほったらかしていませんか。課題、授業、定期テスト、模試などはすべて、復習までしなければ、その努力とかけた時間が無駄になってしまいます。なぜならば、脳は、1 度しか入ってこなかった情報は「価値が低い」と判断して、覚えてくれません。なにかをやりっぱなしというのは脳からしたら流れる風景と同じ扱いなんです。時間をかけて頑張ったのに、何も記憶に残らないなんてもったいないですよね。自分の苦労を無駄にしないためにも、復習はきちんとやってほしいと思います。何度も繰り返し覚えようとすることで、脳が「重要な情報なんだ」と認識し、覚えることができます。復習では、次に同じ問題を解いた時に確実に解けるようにすることを目標にしてください。私の経験則からすると、だいたい同じことを 3 回すれば間違いなく覚えることができると思います。勉強したことを記憶に定着させるには、復習は必須です。予習やテストよりも、復習の方が大切と言ってもいいかもしれません。

② 自分の勉強していることに興味をもたない

いくら勉強できる根気強さがあったとしても、内容に興味をもたなければなかなか成績が上がるほど覚えられないでしょう。主体的に覚えたことは脳が「重要な情報だ」と判断してくれるので、大抵忘れることはありません。習った全てのことに興味を持つことは難しいかもしれませんが、興味を持つことができたら深く知ろうと思えるし、勉強が楽しくなるということは覚えておきましょう。

③ インプットばかりして、アウトプットをしようとしない

インプットとは具体的にいえば、単語帳を見て単語と訳を記憶するとか、まとめたノートを見たりすることです。アウトプットとは、問題を解くこと全般が当てはまります。多くの人が勘違いしているのですが、入学試験本番で必要なのは「アウトプットする力」であって「インプット

する力」ではありません。問題を解くために必要なことをアウトプットできる練習を本番までにしておかなければ、入試本番で真の実力を発揮することはできません。つまり、見るだけ読むだけ書くだけの勉強では、最終的な入学試験には通用しないということです。それにも関わらず、インプットの練習ばかりしてアウトプットの練習をしないまま受験を迎える人が結構多いんですね。悲しいことにこのような人は、自分がやってきた努力の成果を十分に発揮できません。必死に教科書を読んだり、ノートを見たりしたのに成績が上がらないという人は、アウトプットが足りていないことが問題かもしれません。そんな悩みを抱えている人に必要なのは、覚えているかどうかの確認ではなく、思い出せるかどうかの確認です。

④ 課題の答えを写す

課題をマジメにやった方がいいのはわかってるんだけど、提出までに時間がないから、朝の教室で友達の課題を写して提出してしまう。その場は乗り切れるかもしれませんが、当然、それで力はつきません。「写したことで頭に入っている」と思うかもしれませんが、それは一瞬だけで、知識として定着するはずがありません。せっかく生徒のことを思って先生が出してくれた課題です。これを有効利用できずにいれば、周りと差がついていくのは当たり前です。前述した通り、アウトプットとしないと意味がないのです。せっかく貴重なアウトプットの機会を、課題として与えられているのですから、それを、みすみす無駄にするのはもったいない。勉強で楽したい、と思うのなら課題は積極的に消化していきましょう。課題をしなかったことによるツケは、あとで必ず返ってきて自分を苦しめることになります。

⑤ やる気がでないのを意志の弱さのせいにする

勉強しなければいけないのはわかってるけど、勉強する気が起きない。そんな時は誰にでもあります。しかし、やる気の出ない状態を意志の弱さのせいにしていたら、成績が上がることはないでしょう。意思をコントロールするのは難しいことだからです。コントロールの難しい意志の強さに頼るよりも、意志以外にどういう要素があってやる気が起きないのかを分析する方が簡単です。もしかしたら休憩の回数が少ないのかもしれません。もしかしたら朝のほうが集中できるかもしれません。「意志が弱いからだ」と言っていても始まりません。繰り返すようですが、意志をコントロールすることは難しいことですからね。勉強する時間や場所を変えるなど、比較的簡単に改善できるところから変えていきましょう。

⑥ 他人の「勉強やってないアピール」を真面目に信じる

友達の「勉強やってないアピール」ほど信用できないものはありません。この「勉強やってない」とよく言ってしまう背景には、「セルフ・ハンディキャッピング」という心理が働くからだと言われています。「セルフ・ハンディキャッピング」とは、自らにハンデを課すことで、たとえ失敗した時でも他のせいであると言い訳ができるようにして自尊心を守る行為のことです。「あ～、テスト前だけどノー勉だからテスト絶対ダメだわー」というのが典型例です。こう言っておけば、結果が悪かったら「勉強してないし当たり前だよね」結果が良かったら「ノー勉なのに自分すごい！」と思えるため、どちらに転んでも自分を保護できるシステムなのです。そのような言葉は受け流しましょう。惑わされてはいけません。そもそも友達が勉強していないことが、自分が勉強しなくて良いことの理由になるはずがありません。友達は友達、自分は自分です。自分を信じて、ひたむきに勉強しましょうね。

どうでしたか。当てはまっているようなら早いうちに改善することをお勧めします。自分の将来を切り開いていくのは自分自身です。第一志望の進路に進めるように努力を惜しまずに頑張ってください。