

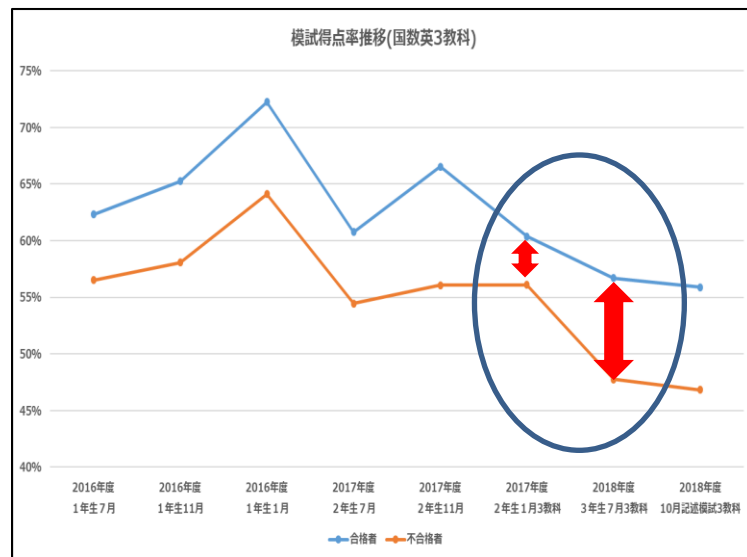
こんにちは。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

勉強や読書、部屋の片づけや家のお手伝い、計画的なリラックスタイムなど、時間を有効に使っている人は、充実した日々を送っていることでしょう。自己管理能力と自己肯定感が高まる日々と言ってもいいでしょう。

夜遅くまでダラダラしちゃって、朝もなかなか起きず、パジャマのまま一日を過ごしてしまっているような人はいないと思いますが、それにちょっとでも当てはまっている人がいたら、すぐにでも「カイゼン」すべきです。

この2年間、勉強を始めとしていろいろなことに頑張ってきました。我慢してきたこともあるでしょう。「カイゼン」できなかつたら、しなかつたら、それらが水泡に帰してしまうかも。特に、進路実現に向けたこの時期の学習への取り組みは、最終的な結果に大きく影響を及ぼします。覚えていますか？

2月18日。学年末考査最終日午後。講堂で Benesse の方に「3年1学期のスタートダッシュ」という内容で講演をしてもらいました。



この左のグラフは、倉高の先輩たちのデータで、進研模試の得点率の推移です（国数英の3科目）。

上の青いグラフは、九大に現役合格した先輩たち。赤い方は、残念ながら現役では間に合わなかった先輩たちの平均得点率です。

あくまでも平均なので、個々の顔は見えませんが、データとして顕著な差が出ていることがあります。それが、グラフを丸で囲んでいる部分です。

2年1月と3年7月の進研模試の差を見てください。大きく開いています。この期間に何かあるかという、「春休み」と「部活動が佳境を迎える4月5月（総体予選や文化祭など）」があるんです。そこでの学習に対する取り組みが、そのまま最後まで埋まらない差になってしまうことを示唆しています。また、3年次の5教科のデータを分析しても、この期間にある程度の国数英の完成が見られる青い方の合格者の集団の方が、伸びていっています。なぜかは分かると思います。理科、社会にきちんと時間を使うことができるからですね。

これまでの、毎日規則正しい生活（朝起きて日が変わる前には寝る）を継続しておかないと、もう取り戻すことがかなり厳しくなるということは分かったと思います。

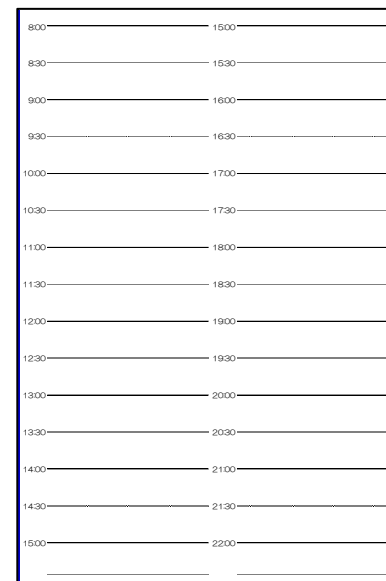
じゃ、頑張れよ！…………

というような「頑張れ！」では、以前書いた通り、何の解決にもならない。（でも、これも以前書いた通り、気持ちを乗せてはいます！！）

では、日々の生活をコントロールする具体的な方法を伝授します。これは、3年前の緑の先輩にも好評で、成績UPした人も多く出た方法です。



【別紙一日の計画】というファイルをご覧ください。可能ならA4サイズで印刷を。無理なら、それと同じようなものを手軽に作る。1cm×3cmくらいの付箋も準備。



- ①それをクリアファイルに入れる
- ②付箋に、やることを簡潔に記入（ご飯とか、春爛漫の5番6番とか、英語②など）
- ③クリアファイルの上から、時間に合わせてその付箋を貼っていく
- ④計画がずれば、その都度付箋を貼り直す
- ⑤終わらないものが出たら、その付箋は翌日に回す

ポイントとして最も意識してほしいのは、

【時間が来たら、終わってなくても止めること】

勉強であれ読書であれリラックスタイムであれ、意識していても、つつい続けてしまいがち。だから意識する。

勉強でいえば、万遍なくやっていくことは大事でしょ？力を入れるべき教科は、総時間数が元々長いはずだから、バランスとらないと。

粛々と積み上げる。振り返る。

自分で自分確認テストをしてみる【アウトプットはとっても大事】

小学校の夏休みの宿題じゃない。課題が終わってイエーイ！！って言うてる場合じゃない。

私も、授業があればそれを基準に動けていたけど、授業の無い今は、これで時間をコントロールしています。付箋だらけで、減ったかと思えば増えたりするけど、それでも粛々と。勇気を出せ。