

※学年だよりで使用されている写真や作品の SNS 等への掲載はご遠慮ください。

中間考査を終えて

先週、2学期中間考査が終了しました。学年全体の様子を見てみると「450点以上!」「〇〇で満点取る!」「全て平均点を超える!」と今までの結果から自分で目標を設定して一生懸命に頑張っている人もいれば、「もう無理だ!」「勉強嫌い!」「やりたくない!」「諦めた!」とテスト一週間前から既に諦めムードの生徒もいました。きっと、先週から返却された結果にも影響していると思います。

さて、今回はテストで点をとれる人ととれない人の違いについて考えてみたいと思います。同じ授業・同じ課題をやっているのに、いざテストとなると高得点を取れる人もいれば、なかなか点が取れない人もいます。この違いは一体どこから来るのでしょうか……。

■2つの目標を持つ

成績を上げるために何よりもまず大事なのが『目標を持つこと』です。目標をはっきりと持っている人は、そこに向かって努力することをあまり辛いとは感じません。逆に目標がない人やあやふやな人は、ゴールの無いレースを暗闇の中で走ろうとしているようなもの……。いつまで、どれくらいやればいいのか分からず、ものすごくストレスになります。当然やる気も起きません。つまり、人間は目標がないと継続的に頑張ることが難しい生き物です。

「〇〇高校合格!」「将来〇〇になりたい!」「〇〇大学に行きたい!」など、数年後の目標があります。しかし、これらは長い時間をかけて取り組む、“大きな目標”です。実はこの“大きな目標”だけで頑張り続けるのは結構大変です。そこで、やる気を持続させるために“小さな目標”がとても効果的です。この“小さな目標”は、1週間から2・3ヶ月の短い期間で達成できる目標のことです。まさに、定期考査の目標にぴったりです。別に「100点」「クラス1番」でなくてもいいのです。難しすぎる目標にするのではなく、今の自分よりちょっと頑張れば達成できる目標にすることがポイントです。点数で言えば10%~20%アップがベストです。“小さな目標”でも達成できたら「やった!」「できた!」という嬉しい気持ちになります。これが次の小さな目標へのエネルギーとなり、さらにその小さな目標の積み重ねが、“大きな目標”へと繋がっていくのです。

■小さな違いにこだわる

もう一つポイントがあります。それは“小さな違いにこだわる”ということです。一生懸命勉強しても成績がなかなか上がらない。「大きな目標も小さな目標もあるのに……。しっかり机にも向かっているのに……。でも、なぜか点数が上がらない……。」どうしてこういうことになるのでしょうか。こういうタイプの人には、問題を解くときの手順や、間違ったときの直し、ノートの書き方や字の書き方などに原因があるかもしれません。日頃、各教科の先生から色々なアドバイスされている

と思います。しかし、そういった細かいことを聞き流して、“自分流”を貫く人に多いです。部活動の練習でもそんな人がいるかもしれません。そういう人は、時間をかけて問題を解いてもあまり身についておらず、知らず知らずのうちに効率の悪い勉強をしていることがあります。では、どうしたら無駄が少なくなるのでしょうか。それは、いつも色んなことに気をつけて、“気づく人”になることです。気づく人とは、「この問題はこのやり方で解く!」「ここはひっかけやすい問題だから注意しないとイケない!」「計算ミスがよくあるからもう一度チェック!」といったことに自分で気づき、ミスを防ぎ、得点をしっかり獲得できる人です。しかし、気づく人にはなろうと思ってもすぐになれるものではありません。まずは“小さな違い”に普段からこだわり続けることが大切です。ちょっとでも「こっちの方がいい!」と思ったら、そっちの方法を選択してみることです。普通は「あまりかわらないから、このままいこう!」とついついスルーしてしまいます。でも、この小さな違いが積み重なると大きな差となり、それが最終的に勝負を左右するのです。それを1年間、2年間と積み重ねて行くと、これが大きな差、大きな力となってきます。また、間違っても「面倒くさい。」「まあ、いっか。」「別にいいや。」などと絶対に口にしないことも大切です。それらのネガティブワードは、皆さんの成長をストップしてしまう魔のワードです。

学年主任も共感した! こだわって欲しい“小さい違い”

- ① 授業や普段のあいさつを“自分から”元気良くする。
- ② 授業時間ギリギリではなく、“数分前”には教科書や筆記用具を準備して机に座る。
- ③ 教科ごとのアドバイスされたことは、“すぐに”試してみる。
- ④ 小テストは8割で満足しないで、“満点”にこだわる。
- ⑤ できなかった問題は、“必ず自力”で解けるまで繰り返してやる。

もしかすると、「あいさつや授業準備なんて関係ないじゃん!」と思った人もいるかもしれませんが。しかし、この中には『観察力・洞察力・素直さ・時間管理・整理整頓』など勉強に必要な力がたくさん含まれています。また、あいさつすることで「よし!やるぞ!」と気持ちも切り替えができた、先生たちとコミュニケーションをとる機会が増えたり、やる気にも繋がります。こういった勉強以外の場面でも、少しずつ差は開いていくのです。

さて、今回の話を聞いてどう思いましたか。先ほども言いましたが、「自分にはできない!」と諦めてしまったら、その先に成長はありません。1つでもできることや変えられることを見つけて、行動してみましょう。3年になってからでは遅いです。2年生も残り6か月となりました。ここが“正念場”です。今までの自分に負けず、挑戦してみましょう。

輝け[✦]エメラルド[✦] ~仲間の活躍~

今週の7日月曜日の朝礼で表彰がありました。次は、都大会に向けて頑張ってください。

町田市ソフトテニス新人大会

団体	女子	優勝	男子	3位
個人	優勝	Aさん		
		Bさん(1年)		
		Cさん		
		準優勝	Dさん	

