

羽柴秀吉か明智光秀か

「夏休みは受験の天王山」の続きである。

君は羽柴秀吉になれるか？そして、天下を取れるか？

天王山を制するためには、この夏休みに具体的にどんな学習をするかである。

では、そのための君への助言を書いておこう。

これまたよく読んで、しっかりと取り組むように。

夏休みに取り組みたい学習内容

夏休みの基本的な学習内容を示すと次のようになる。

- ① 各教科の1, 2年の復習を完了させていくこと。
 - ――朝学習（学習講座・セミナー）の7月分までの復習。
 - セミナーの6講座, 7講座を完璧に仕上げる。
 - 1, 2年の教科書を中心に復習する。
 - この範囲の問題集（たとえば学校で買った厚物テキスト）への取組
- ② 問題量をこなして、基本的な内容だけでなく、
応用力もつけていくこと。
 - ――自分なりに問題集を準備する。
 - 学校で購入した厚物テキストをこなしていく。
 - この範囲の教科書の総合問題に再度取り組む。
- ③ 不得意教科の克服に重点をおいて取り組むこと。
 - ――教科書を再度読む。
 - 自分なりに問題集を準備する。
 - 学校で購入した厚物テキストをこなしていく。
 - 質問教室に出てくる。

以上の3点ができれば十分。あまり欲張らないのが成果をあげる秘訣だ。

夏休みの学習の工夫

暑さの中の学習になるわけで、いろいろな工夫が必要です。そこで、学習の仕方のポイントをいくつか紹介しておきましょう。

1 勉強部屋の雰囲気を変える。

勉強部屋の雰囲気を大きく変えるのも効果的な方法の一つです。なるべく部屋の中をシンプルにしていくことが秘訣です。勉強部屋に入って暑苦しくなければ成功です。

しかし、部屋の雰囲気を変えるのに、夏休みに入って1週間もかけたなんてことがないように。(そんな人がよくいるんだな。)やるなら、夏休みにはいる前にさっとやってしましましょう。

2 朝の学習に重点をおく。

先にも書いたように、暑苦しい日々が続く夏休みの生活です。朝の涼しいうちが効果をあげるポイントです。朝の5時に起床すると、毎日ラジオ体操に出るとかをやってみましょう。

3 昼寝を活用する。

朝のスタートが早いわけですから、昼寝が必要になります。ただ、昼寝は1時間以上になると逆効果です。1時間以内ならば、脳は起きているが、体は眠っているという状態で、起きたときには目覚めもすっきりしているし、体は休息しているので元気になるという状態です。これ以上眠ると脳も眠ってしまい、勉強のために脳を目覚めさせるのに暇がかかってしまいます。

「短い時間で深く眠る。」なかなか難しいことですが、工夫や練習しだいで可能です。

4 学習内容の配置を考える。

学習をどんな順序でやるかという点も重要です。

基本は単純から複雑へです。

数学の計算問題、英語の単語の記憶、社会

の用語覚えなどから始めることがポイントです。まず、学習への体ならしから始めるのです。

教科の配置も大切でしょう。苦手なものから始めるのです。大変なのは分かっているのですが、ややもすると苦手な教科に取り組む前に、疲れてしまうことが多いのです。

5 学習教材を選ぶ工夫をする。

何を学習していくかも問題です。

基本はなるべく薄いものから始めることです。やりとげた経験は、次への意欲を強くするのです。ですから、問題集を選ぶことは、「まず、薄いもの」を選ぶことです。

また自分の実力を把握しておくことも大切です。むやみに難しいものに挑戦してもやる気をなくすだけですし、簡単すぎると勉強になりません。自分の実力にあったもの、あるいはちょっと上のものを選びましょう。

6 1単位時間を80分にする。

机に向かっている時間は、短くても長くてもダメです。中3では80分は必要ですし、また限度でしょう。すぐに飽きるのは訓練がたりないので、ぜひ時間に負けないようにしましょう。1単位時間を80分にし、休憩をとるというようにしていきましょう。

7 気分転換の方法を見つける。

気分転換も学習の効果をあげたり、長続きさせる大切な要素です。先の昼寝もその一つなのですが、勉強部屋から離れること、運動を入れること、冷たい水で顔を洗うこと、散歩することなど、いろいろな方法があります。大切なのは何が自分に適しているかを見つけてください。

(参考図書「わが子の受験と進路 応援カレンダー12カ月」松本幸夫 民衆社)