

勉強の意義

●「ガリガリ勉強している奴ってカッコ悪い」このように思ったことがある人はいませんか？では、「甲子園目指して野球頑張っている奴ってカッコ悪い」はどうでしょう？この場合は、おそらくいいと思います。ではこの2つの違いは何でしょう？おそらく、勉強が好きではない(嫌い)と思っっている人が多いからではないかと思えます。

●みなさんは勉強や受験の目的は何だと思えますか？「希望する学校へいくため」だけだと思いませんか？「もちろんそれも目的の1つですが、私はそれだけではないと思います。」

●私は小学生のとき中学受験を経験しました。私は社会が好きだったので、社会の勉強にだけ力を入れ、その他の科目はあまり勉強しませんでした。勉強道具もグチャグチャ……。どこに何があるのかもわからない状態。もちろん希望する中学校には入れず、とても悔しい思いをしました。そこで、高校受験のときには、まずは身の回りの整理整頓から始めました。そうすることで、勉強する環境ができ、自然と机に向かうようになりました。そして、中学生のときから好きな英語の成績を上げようと計画立てて学習をしました。そして、成績が上がったら他の科目も同じように勉強しました。また、中3で受験生になったときには、読めないようにマンガを封印しました。ゲームは母親に預けて隠してもらいました(何度か必死に家中探し

まわり、ゲームをしてしまいました……。私は、この経験を通して「計画力」「忍耐力」「集中力」を養うことができました。これらの力は、受験のときだけではなく、今でも私を支えているような気がします。

●また、学習を進めていくうちに知識が増えます。その知識は、受験のときだけにしか使わないように感じている



かもしれない。しかし、それらの知識があることで、みなさんの視野は確実に広がっていると思えますし、これからもどんどん広がっていくと思えます。そして、勉強は学生時代はもちろん、社会に出てからも継続していくものです(勉強は学生時代で終わりではないですよ)。学生時代にきちんとした学習法を身につけておかないと、社会人になってから勉強したくてもやり方がわからない……ということになってしまいます。

●このように、受験とは単に「希望する学校へいくため」のものではなく、これからの人生で必要なものを身につけられる「人生の縮図」だと私は感じています。これで少しは勉強の大切さを感じたでしょうか？もちろん私も勉強の意義を完全に理解しているわけではありません。まだまだ勉強中。これからも一緒に勉強をして様々なことを学び、共に成長しましょう。(上條)

慣性の法則

●先日行われた理科の研修会で、ある先生が慣性の法則について熱く語られていた。(ちなみに慣性のイントネーションは「物事が完成する」の完成と同じ

である)慣性とは、止まっている物体は止まり続け、動いている物体は動き続けようとする性質のことであり、この世の物体全てが慣性を持っている。

●この会議で1つの話題として出たのが、勉強についてもこの慣性と似たようなことがあるということだ。例えば、日々の勉強時間が0時間の生徒が、テスト前に急に5時間勉強することは大変な労力を要する。しかし、日々の勉強時間をある程度とっている生徒は、テスト前に5時間勉強したとしてもそこまで大変ではないはずだ。つまり、勉強をしていない人は、しない習慣が身に付きそのままいるし、一度習慣が身についた人はしっかりと勉強を継続して、できるということだ。

●私の友人で高校時代に塾で知り合ったTという男がいた。彼は、高校に入ってから勉強を全くしなかったため、高校3年生の時点で、学校の成績はほぼ学年ビリで、模試では偏差値40前後であった。そこから彼は生まれ変わった。夏以降、入試が終わるまでの間は朝9時から夜の10時まで勉強を続けた。結果として、現役で東京理科大に合格した。彼を知っていた人はこの結果に驚愕した。しかし、彼が凄かったのはここからである。大学に受かった後も彼は勉強を続けた。そのあと、東京大学の大学院に進み、現在は外資系企業のIBMに就職した。そんな彼の現在の目標はGoogle社で働くことだそうだが、一度動き出した彼は止まることなく動き続けているのである。

●さて、みなさんの中には勉強のペースがうまくつかめない、または全くできていない人もいるだろう。創学舎では、宿題、参考書の選び方、自習室など勉強をするための環境をたくさん用意している。しかし、結局動き出すためには本人の意思が必要だ。

慣れないうちは勉強に向けて動き出すのは大変に思ってもいいが、不思議なもので、きちんとやっているといくうちに慣れていくものである。そして、その中で勉強をするこの大切さや楽しさ、意義を見つけていることも少なくない。まずはペンを握り、勉強をすることに慣れていこう！困っていることがあればいつでもお助けします。(服部)

行き詰まったら読め!

(受験生に残された日々の過ごし方)

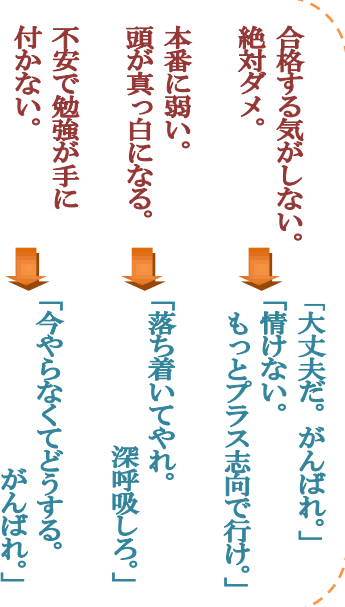
過(こ)じ(か)方

●2月某日7時10分。「お電話です。多分、生徒さん。電話口で泣いています。」事務から電話を引き継ぐ。「先生、もうダメ……。どこもうからない……。」「どうしたんだ?」「今日、早稲田の入試だった。全然できなくて……。絶対落ちてる。もうイヤだ。」「しっかりしろ!これからの試験はどうなっている?」「明日慶應……。でも絶対落ちる。もう受けにいきたくない……。」「お前、バカなことを考えていない。バカなことするなよ!」「するかもしれない……。」「ダメだ!家族はどうしてる?」「みんな帰りは遅いの……。私一人。」「とにかく生きていろ!これから私は授業だ。10時に終わって、10時5分に電話するから、それまで生きていろ。」「分った……。でも、それまでどうすればいいの……。?」「風呂をわかせ!で、風呂に30分は入れ。風呂の中で泣けるだけ泣け!とにかく10時5分に電話するから、しっかりしろ!」「うん、わかった……。」「



●高校入試・大学入試ともに、最初の試験がおわつた。不本意な結果に終わった人も少なくないはず。そんな人にもこの記事を読んでほしい。

●苦しいとき、うまくいかないとき、周りの人はキミに様々なアドバイスをしてくれる。思い余つてキミのほうから相談に行くかもしれない。でもなかなかうまくいかない。みんなキミのことを心配しているのだが、キミが求めている答えは返ってこない。キミもズレているし、周りもズレているのだ。少し具体例をあげよう。

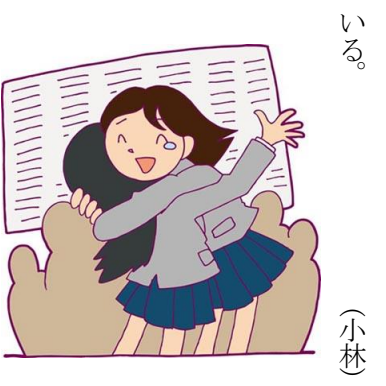


●こんな会話が日本中で繰り返られる。かわいそうだ。本当にかわいそうだ。キミもキミの周りの人も。で、私は自分の子供達に適切に対応したかといえ、やはりズレていたと思う。自分の子供には、ゆとりがもてなくて、思うことを一直線にぶつけていたような気がする。親とはそういうものだ。
●さて、受験生を教えている立場として、私も当然キミ達のことを心配しているし、祈っている。少しでもいい状態で受験に臨んでほしいと切に思う。そこで、微力ながらアドバイス。因みに私は、プラス志向という言葉が嫌いだし、受験でも散々苦しんだので、少しはキミの心に近づけるかもしれない。
●まず、次の各項目を読んで該当するものにレをつけてほしい。グループが2つある。

- A**
- 間に合わない。
 - 自分だけが伸びていない気がする。
 - 不合格になったらどうしよう。
 - 問題が変わったらどうしよう。
 - 他の人は伸びている気がする。
 - 本番で失敗しそう。

- B**
- 自信が持てない。
 - 集中力が続かない。
 - 焦りがあるのに行動できない。
 - 自分に価値がない。
 - 不安で眠れない。
 - 腹の調子がずっと悪い。

●これは、過去の高3生と一緒に作った「心の地図」と呼ぶリストの一部である。40項目あって、30以上に入れた人が何人もいた。みんな苦しいのである。そして、ここから大事なのだが、この12項目で自分に該当することをキミは、全部他の人に見えるだろうか。自分ではいつでも書き出せるだろうか。無理である。キミの心は、同時に複数のことを感じることはできないので、**A**・**B**の間を行ったり来たりしているのだ。キミの心は、他の人にはなかなか分からないし、何よりキミ自身にも分からないものなのだ。仮に全部言えるとしても、今度は苦しくてきつと泣き出してしまおうだろう。
●ともあれ、キミ達は進まなければならない。そのため、先の表を使って、心の整理をしよう。まず、**A**は、事実か想像か？ 全部想像である。やってみたいと分からないことである。こんなことを心配して、今までいいことがあったかい？ 1回もなかったはずだ。当然！「合格したい」という自分の願望を裏切っているからだ。キミのこの1年間は、**A**を想像して自分の願望を裏切るためにあったのか？ よく考えろ。結論！**A**を思うことは自然である。自然だから消そうとしなくてもよいし、また消すのは無理。思ってしまったら、「また来た。仕方ない。とにかく今、やれることを精一杯やろう。」と言い聞かせること。
●次は**B**グループ。**A**グループに心を奪われているので**B**になる。自信は待っていても出ない。集中できないのはやらないから。焦りはやらないから生まれる。やらないから自分に価値がないと思う。やらないから不安が大きくなる。やらないから腹の調子も悪くなる。みんな、順番が逆なんだ。結論！**B**を思うのは自然である。まず**A**・**B**を感じたら、持ったまま「また来た。仕方ない。とにかく今、やれることを精一杯やろう。」と言い聞かせろ！
●さあ、もう一度**A**・**B**を見よう。再度言うが、思うのはよい。大事なのはキミがどうするかだ。**A**・**B**に心を向けて時間を過ごすのか、持ったまま、自分の夢に向けて精一杯やることをやるのか。自分で決める。
●さて、2月傍日10時5分。授業を終えた私は電話を入れる。そして、その生徒に対してここで述べた「気持ちの整理」を行った。一時間余。時には、私に怒鳴られながら、生徒はよく耐えた。10日後、慶應大学法学部合格。報告に来た彼女の少し照れくさそうな笑顔が今も心に残っている。(小林)



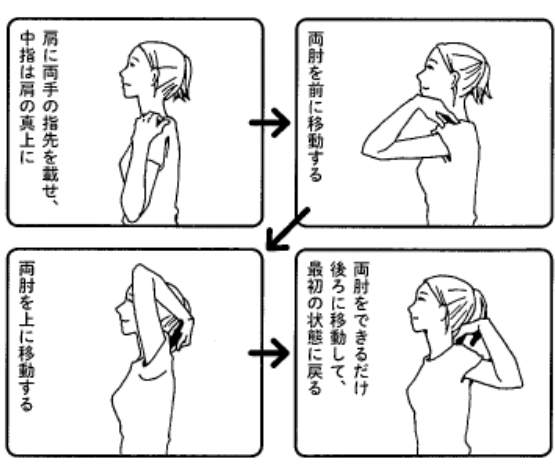
▼▲継続希望の方へ▲▼
▶退塾や転校等で創学舎を離れた方にも、ご希望があれば創学舎ニュースを無料でお送り致します。
▶在籍していた教室までご連絡ください。

☆行き詰ったら、体に刺激を与えること。テスト前、テストの間の休み時間にやると効果があります。

ショルダーローテーション

サイキアップで心に活力!

本番で実力発揮するためにちょうど良い状態を作り出すには、肩を回して背中の筋肉を使う、ショルダーローテーションがおすすめだ。まず、肩に両手の指先を載せる。中指を肩の真上につけると心がけると、肩をきちんと回すことができる。この状態から、肩を後ろに回していこう。腕だけではなく肩全体を回すように意識するといいい。1回しを1セットとして、10セット行おう。背中の血流が良くなると頭がスッキリし、集中力アップにも効果的だ。



「やってやるぞ!」という戦闘態勢に入るためには、心臓に近い上半身を動かして血流をよくするサイキアップトレーニングが有効だ。両手を軽く握り、ファイティングポーズのような感じで、肩の前あたりに持つ(基本姿勢)。この状態から両腕を真上にピンと上げ、基本姿勢に戻す。次は両腕を真横に広げ、基本姿勢に戻す。最後は両腕を下に下ろし、基本姿勢に戻す。これで1セット。本番前に、5セットほど行くと、気持ち盛り上がり始める。

