

冬休みに

勉強体力をつけよ！

勉強体力とは、集中を切らさず、勉強を最後までやり遂げる力のことです。高校入試は、問題の量が多く、かなりの集中力を必要とします。全力で50分間走っているようなものです。皆さんの学習はそれに耐えうるものになっていますか。途中で集中が切れていませんか。集中が途切れては、普段解ける問題も解けません。広い問題用紙の中から解ける問題が見つからないのです。

机に向かったら最低50分は、集中し続ける訓練が必要です。ただやっていると永久に勉強体力は身に付きません。3年生はもちろん、1、2年生も50分集中し続けることを訓練していかなければならないのです。普段から集中を積み重ねてきた人の「集中」と、その時だけやろうとする「集中」はレベルが違います。普段はやらずに、その時だけ「自分は集中できる」と考えるのは幻想にすぎません。くりかえしやったことだけが本当の力なのです。

今週末から冬休みです。時間の管理はあなたに任されています。自分を律し、勉強体力をつけることで、困難に負けない強い自分をつくりましょう。

子どもたちの自立をめざして、ご家庭でもご指導をお願いします。

勉強体力をつけるには

■ 起床時間を厳守せよ！

寒い冬に、決まった時刻に起きる。がばっと起きる人は強いものです。寒さや眠気に簡単に負けていては、力につきません。

■ 学習開始時刻を厳守せよ！

学習開始時刻を決め、絶対守りましょう。その時刻に向かって生活をしましょう。「何時からしようかな～」ではどんどん時間は過ぎていきます。

■ 学習中は集中し続けよ！

学習を始めたら、いっさい他のことは考えず、学習に没頭しましょう。学習に関係のないものは目に触れない所に置いておきましょう。

■ 学習終了時刻を厳守せよ！

学習を始めたら、終了時刻まで机を離れないようにしましょう。我慢なくして集中力は身に付きません。

■ 就寝時刻を厳守せよ！

自分で決めた時刻に寝る。就寝は次の日の集中のための準備です。

日々の積み重ねが 土壇場の集中力を生むのです