

学力を伸ばすには

よく、「学問に王道なし」と言われる。まさにその通りで、何でも楽して身に付くものはない。しかし、「一生懸命勉強しているけど伸びない」という人も中にはいる。そんな人のほとんどは学習方法に問題があることが多い。次の3点をチェックしてみてほしい。

1. 規則正しい生活を送っているか？

人間を含めて地球上の動物には、生態のリズムがある。そのリズムが狂ってくると、能率低下や身体異常が生じる。例えば、人間の生態リズムは、夜は休息、昼は活動（勉強）に分けられているが、深夜遅くまで活動すると体の諸機能が必要以上に働くために、体内の酸素が予定以上に消費される。そのため、朝は酸素不足で体がだるく疲れを感じるのだという。

2. 授業の受け方は間違っていないか？

真面目に受けているのに伸びない人の中には「解答の丸写し」や「答え待ち」になっている人が多い。「基本事項・重要事項・解法のポイント」などの説明をしっかりとノートに整理することが、学力向上の源になる。できれば予習をして、分らないところをチェックしておくことが授業を活かすことになる。

3. 復習に多くの時間をかけているか？

心理学者エビングハウスによれば、人は一日後には65%も忘れているという。一生懸命勉強の成果を積み上げていく人にとって、いかに忘れないかは重要である。基本的内容の再確認、疑問点の解消ができていないかの確認、そして記憶すること。記憶する方法は色々ある。声を出したり、書いたり、または学校のノートを別のノートに整理し直す方法もよい。とにかく、あせって、色々な問題集に手を出すのではなく、ひたすら習ったことを復習すること。特に弱点教科では、復習に重点を置けば、思いのほか力がつくものである。

受験生を持つ保護者の方へ

受験生を持つ保護者の身になってみないとわからないかもしれませんが、合格発表の日は、たとえ合格を信じていたとしても、なかなか落ち着くものではありません。倍率が高いときは特にそうで、万が一の時の心の準備をしてしまうものです。

さて、入試が刻々と近づいてきています。そろそろ子どもたちも「落ちたらどうしよう」という不安を感じ始めます。これからがプレッシャーとの戦いです。いかに落ち着いて普段通りの生活ができるか、そしてその上でラストスパートをかけられるかで合否が決まると言っても過言ではないかもしれません。そこで受験生に対して、家族は何をしてあげられるのかをまとめてみました。それぞれの項目をチェックして頂ければ、少しはお役に立てるのではないかと思います。

a. 親の気負いすぎはありませんか？

時々、自分の受験のように頑張りすぎる保護者がいらっしゃいます。気持ちはわかるのですが過度の関わりはプレッシャーを与えて逆効果を招くことの方が多いと思われます。何年か前のことですが精神面からくる腹痛に苦しんだ受験生もいました。どうぞご自分のお子さんを信じて見守ってください。

b. 体調管理を万全に！

コロナ、インフルエンザの予防接種はもうお済みでしょうか？日頃の手洗い・うがいを励行させてください。もちろん家族全員、受験生と同じように体調管理を心掛けなければなりません。受験前日の夕食は、できれば消化のいいものがよろしいのではないのでしょうか。そして、試験当日の朝、食後に甘いもの（オレンジジュース・チョコレート）を食せば、頭の回転がよくなると言われていますのでお試し下さい。

c. 「普段どおりに！」の声かけを！

前にも述べましたが、ほとんどの受験生は神経が過敏になっています。合否を気にし過ぎたり、弱気な言葉を発することもあるかもしれませんが、そんな時は「大丈夫だよ」「今までやってきたことを信じなさい」「普段通りにいこうよ」などプレッシャーを和らげるような言葉の声かけをしてください。子どもが不安を感じたときほど、親は冷静に振る舞う必要があると思います。

d. 「朝型」の生活になっていますか？

試験中に脳がしっかり働くために今から試験開始時刻の3時間前には起床する習慣を身につけさせて下さい。生活習慣の管理は、保護者の方が担って下さい。

本を読もう！ 世界を広げよう！



『日本の川を旅する』

著者 野田知佑（新潮文庫）



日本の川を知り尽くし、世界中の川を旅したカヌーイストで作家の野田知佑氏が、今年の3月に84歳の生涯を閉じた。私の好きな冒険家であり作家だったので、感謝の気持ちを込めてここに彼の作品をご紹介します。

彼の代表作の一つ『日本の川を旅する』は、日本ノンフィクション・新人賞に輝いた作品で、北海道の釧路川から鹿児島川の川内川までのカヌーの旅である。この川内川「薩摩隼人は死んだか」の章からは、なんだか懐かしく温かい匂いが漂ってくる。西南戦争と示現流の話。鹿児島弁ではなく鹿児島語という独立した言語の話。黒ジョカで飲むちゃんとした焼酎の飲み方の話。今は死語となった男尊女卑と陰の支配者の薩摩おごじょの「負けて勝つ」という話。昔の川内川は、四、五尺の鯉がゴロゴロしていて、漁師が釣った鯉に舟を曳かせて戻ってくるのを見たことがあったどんという話。田の神さあに小便の話などなど、実に楽しいエピソード満載である。

閑話休題、20年ほど前の話である。かつての同僚との飲み会の席で、野田知佑氏とカヌーが話題となって盛り上がったことがある。それがきっかけで、その同僚が所有するカヤックを天降川で体験することになった。河原でカヤックを組み立てて、漕ぎ方の手ほどきを受けてから、小学生の息子と懸命に練習したことが思い出される。もし野田さんの本と出会えてなかったら、天降川でのカヤックはなかったかもしれない。感謝。ご冥福をお祈りします。（カヌー：パドルを使って水かき前進する小舟の総称。カヤック：ダブルブレードのパドルを使用）

成功体験から得る自己肯定感

私たちは、何かしらの目標を達成しようとするとき、つらい準備期間を必要とします。例えば、自転車に乗れるようになるまで何度も何度も転びながら練習します。そして諦めなかった人だけが乗れるようになるのです。これは多くの人が経験した小さな成功体験の一つでしょう。

ピアノや書道などの習いごと、単調な練習に時間をかけて、例えばピアノを両手で演奏ができるようになることなどを習得します。これも小さな成功体験です。

これらの小さな成功体験を積み重ねていくことで、次の挑戦・目標に向けての意欲を掻き立てられ、そして成長期間へと入っていくことになります。

更に上を目指す場合、そこには必ずと言っていいほど停滞期間が待っています。つまり壁が立ちはだかるのです。目標が大きければ大きい程、その壁は更に大きくなります。その壁を越えようとして越えられないことを敗北と言います。この敗北があってこそ私たちは「どうやったら次に進めるのか」と考え、敗因を分析し計画を練るのです。

そしてその苦境を乗り越えたときの「わたしはできる！」という自信、自己肯定感は間違いなく次のゴールへと繋がるはずで。例えば、11月23日のサッカーワールドカップのあの対ドイツ戦を思い出してください。逆転劇をした選手たちの誇らしい顔、そして‘雄叫び’は、つらい準備期間から成長期間を経て停滞期間を突破したときの誇りの雄叫びだったのではなかったでしょうか。

小さな成功体験を積み重ね、チャレンジ精神を持って逞しく進んでいきましょう。きっと自分だけの宝物をつかめる！と信じて。(11月24日)

▶ 漢検・英検の結果報告

漢検	準2級	3級	4級	5級	6級	7級
	1	6	9	8	4	2
英検	準2級	3級	4級	5級	※当ゼミナールは、漢検の認定準会場、英検の運会場登録団体です。	
	1	7	6	2		

今年度も多くの生徒が目標級を達成しました。

座・閑話 『親父ギャグは若者を救えるか』

学年一位の真面目なA君が、橋の上から川面を見つめている。そしておもむろに泳いでいる魚にこうつぶやいた。"Are you Ayu?"…ギョ（魚）！A君、流石である。

おじいさんが、川で遊ぶ水鳥たちを観ていた。私がおじいさんに「あの鳥たちは何ですか？」と尋ねると、「カモかも」…Hey.Come on!

