

今後の成績向上のためには、「勉強時間の確保」と「集中力の発揮」によります。今回は、定期テスト前だけに発揮する「100%の集中力」を平日にも発揮する方法を述べます。その方法とは、何時に寝るかを決め、その時間までに何時間勉強できるかを計算し、**時計で時間をはかりながら、勉強内容・量をチェックすることです。**

一般的には「60分勉強・20分休憩」「50分勉強・15分休憩」「40分勉強・10分休憩」です。休憩時間が多いと感じる人もいると思いますが、すべての勉強時間で常に「100%の集中力」を発揮するためには60分で20分の休憩は最低でも必要です。20分の**休憩時間は集中した60分間の「疲れを取るための時間」**でもあり、次の60分に100%の集中力を発揮するための**「エネルギーを蓄積する時間」**でもあるからです。休憩時間20分を削って10分にしても、次の勉強時間60分100%の集中力が80%にまで落ちたら、単位時間あたりの覚える量が減少するので、むしろマイナスです。休憩時間を10分間削ることにより、それ以降の勉強への集中力も大きく削がれ、悪影響を与えることは、実施しているうちに分かってきます。もし10分の休憩時間で、勉強時間60分の疲れが取れるのであれば100%の集中力を発揮していないと考えるべきです。また、その日の状況により、勉強時間を60分→45分→30分などと自由に組み合わせても良いと思います。**自分に合致した勉強時間と休憩時間の取り方を確立すべき**です。

自分にふさわしい勉強時間の設定は、定期テスト前日の「勉強時間と休憩時間の取り方」をチェックすると分かります。定期テスト前日の宅習の時に最も高い100%の集中力を発揮するわけですから、定期テスト前日に、最初の宅習60分間で100%の集中力を発揮した場合に、次の60分を100%集中しようとするのに、最低でもどれくらいの休憩時間を取るべきかをしっかりと確認・把握して、平日の宅習時間に応用すべきです。休憩時間は、頭に集まった血液を全身に巡らせ、新しい血液を脳細胞に供給するためにも、「腕立て伏せ」や「腹筋」、あるいはアイソメトリック＝トレーニング（静的運動）などの筋肉運動や体を軽く動かすこと、あるいは自分の好きなことをやるのが好ましいと思います。休憩時間にお茶などを飲む時にも勉強机から離れる方が気分転換になります（例外もあります）。

ある男子生徒A君は現役の時には受験に失敗し、自分の卒業した高校の浪人生で編成されている「補習科」に入り、最初に受けた4月の実力テストの成績は現役・浪人および文系・理系併せて校内では150番であり、地方の国公立大学に合格するぎりぎりの学力だったのです。その後順調に成績を伸ばし、9ヶ月後の1月初めに実施された最後の対外模擬テストでは校内2番まで成績が上昇し、京都大学の判定がBまでになったのです。この生徒が実施した勉強方法が「時間を計って宅習に取り組む」というものであり、「30分勉強・15分休憩」のパターンだったのです。しかも本人は得意教科は30分間の集中力が維持できるが、苦手教科は30分間集中力を維持するのが難しいと考え、30分間を10分毎に区切って、集中力を点検しながら実施したのです。この生徒は「30分近くになると尻がむずむずとし始めて、いすに座っていること自体がいやになるくらいの集中力を発揮した。」と述べています。その極限の集中力の疲れを取るためにも15分間の休憩は必要だったのです。また、1年・2年次に2時間で東京大学文Ⅲに合格した女生徒Bさんは宅習では「120分間連続して勉強し、120分を過ぎるといすに座る気持ちが全くなり、勉強部屋から早く逃げだしたい気持ちになった。」という感想を述べています。どれくらいの集中力を発揮したか、想像してください。時間を計らずとも、常に100%の集中力を発揮することが理想ですが、一般的にはなかなかできません。そのために「時間を計ること」により、いい加減に取り組んだり、勉強以外のことを考えて時間を浪費することをなくし、常に「100%の集中力を発揮できる体制」を作ることです。そうすれば、今からでも成績は十分に向上します。諦めずに粘り強く努力しよう！

3年4組 副担任 M・K

週行事予定表 (9/8~9/23)

※ 課外がある日 7:25 着席 課外がない日 8:20 着席 土曜講座 8:00 登校 8:20 開始

月	日	曜	行事予定	課外	備考
9	8	土	土曜講座①	×	朝課外時間割
9	9	日	宮崎東高校スクーリング (テスト)	×	月 1英 2国化 3物生 4物生 5国化
9	10	月		◎	火 1国 2政生 3化 4数 5政物生
9	11	火		◎	水 1地歴 2地歴 3数 4地歴 5数
9	12	水	企画予算委員会⑤	◎	木 1× 2数 3英 4化 5英
9	13	木	大学入試センター試験願書記入 (3年)	◎	金 1× 2英 3地歴 4英 5地歴
9	14	金		◎	○印 朝課外のみあり
9	15	土		×	◎印 朝夕課外あり
9	16	日		×	□印 夕課外のみあり
9	17	月	敬老の日	×	
9	18	火	無限会前健康調査	◎	センター試験まで134日！ 就職試験の書類発送は既に始まった！頑張るぞ！ 
9	19	水	各種委員会	◎	
9	20	木	県高校総合文化祭壮行式(7限)	◎	
9	21	金	駿台ベネッセマーク模試(3年)	○	
9	22	土	秋分の日 土曜講座② 駿台ベネッセマーク模試(3年)	×	
9	23	日	県高校総合文化祭(～9/29) 総合開会式 県職員採用試験会場 (本校)	×	