

～『自分で考え、判断し、行動できる生徒の育成』をめざして～ **2025/07/10**

★SAH×(受験)勉強 **学習時間**を生み出す**セルフマネジメント**

大学受験を目指す生徒が多い本校。3年生は勝負の夏休みにこれから突入する。1年生も勉強をしっかりとしたいと思っているけど、高校の学習量の多さや進度の早さに戸惑い「なんとかしたいな、なんとかならないかな」と悩んでいる生徒もいるでしょう。部活動などとの両立で「やりたい、必要な」勉強時間を確保できずに悩んでいる生徒もいるでしょう。受験はこなした量による勝負、落ちた理由のほとんどが「間に合わなかった、仕上がらなかった」、つまり、「もっと早く始めておけば」・・・というもの。2年生はこのことをしかと胸にとめておいてください。そこで今号は、「学習時間を作る&やるべき勉強量をする」方法・考え方を紹介します。それぞれがこれをヒントに**セルフマネジメント**をしてみてください。

第一志望合格のために。受験学力を身につけるために。

「学習時間を作る&やるべき勉強量をする」大作戦

年 組 番 _____

1 合格への基準となる勉強時間

【平日】最低 時間 【休日】最低 時間

2 学習時間を作る

ステップ1 自分の普段の一日の生活を書く〔起床時間、就寝時間、部活、テレビ、学習、塾etc〕

【平日】

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

【休日】

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

ステップ2 ステップ1で書いた一日の生活から、勉強時間を作りだし、確保せよ。そのためには、起床時間、就寝時間を変更したり、他の時間を削ったりする。

【平日】

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

【休日】

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

これを毎日実行しよう。そうすれば、合格だ！

※基準となる勉強時間を確保できない人は…どうする？

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3 やるべき勉強量をする～大学生になって出来ることは今はもうするな～

ステップ1 自分が勉強するのを妨げているものを挙げなさい。

例：ゲーム、携帯、恋人、テレビ、パソコン、漫画、アルバイトなど

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ステップ2 それらの誘惑をシャットアウトするために自分がやる方策を書きなさい。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

これを毎日そして継続して実行しよう。大学生になれば何でも出来る！

「習慣化」させるまでが勝負。習慣化できたら勝ち

1 基準となる勉強時間 ※あくまで一般的な例

□3年生は平日 4～5 時間、休日・夏休み 8～10 時間

□1,2 年生は平日 2～3 時間、休日 3 時間以上

※足りないと思えば数字は上げていい

2 学習時間を作る

a) 一日の生活を可視化

学習時間を作るために、今現在における自身の一日の生活を可視化しよう【ステップ1】。

b) 無駄な時間を削り出し学習時間に移行

ステップ1の中に、スマホやゲームの時間やだらだら過ごしている時間があるはず。そこを削り学習する時間帯を作り出す。【ステップ2】

c) “黄金の3点固定”を固定する

「起きる時間」「寝る時間」「勉強開始時間」の3点。この中で一番大事なのが「寝る時間」の固定だ。単純に自身の適性睡眠時間と朝起きねばならない時間が決まっていれば、自ずと「寝る時間」は決まる。スマホをいじってだらだら深夜に…を絶対止める。この「寝る時間」を必ず守る。

「勉強開始時間」は決めたら実行。特に肝の時間帯を紹介しよう。放課後“すぐ”、夕食後“すぐ”始めるというのが勝ち組だ。ついだらだらしがちな放課後、夕食後“すぐ”勉強をやり始めることができれば、習慣化できたら…。

3 やるべき勉強量をする

a) 優先順位を決める

学習時間を作る方法と共通しているのは、「優先順位」を決めること。1 日平等に 24 時間と決まっているのだから、あれもこれもやることはできない。だから、優先順位を決める。その基準の一つとして紹介するが、特に3年生、「大学生になってできることは今しない(優先順位が下がる)」。受験勉強は終われば必要ないのだから、当然優先順位は最上位となる。決して、優先順位を誤らないこと。

b) 自身の勉強を妨げている「もの」の自覚化【ステップ1】

→排除【ステップ2】

約 35 年前の受験生の話を紹介しよう。その受験生はつついギターを弾いてしまうので、どうすればその誘惑をシャットアウトできるかを考えた。ギターを部屋の押し入れにしまったのですが、結局また押し入れからギターを出してしまいました。そこで、その受験生は覚悟を決めてギターの弦をすべて切り、ギターを弾けないようにしました。現代のみんなは「スマホとどう付き合うか」がカギだね。自分で考えて、一番ベストな方法を作り出せ！

せつかくやるなら「実」にしたいよね。希望の進路叶えたいよね。そのためにセルフマネジメントを意識して！