

# 一生懸命 第二章

## 「あなた」を支える学年

令和5年2月14日  
2学年だより  
2月号

いよいよ学年末テストです。今回のテストは、来年度の入試を想定して、出願する方法をとりました。教室の時計もありません。自分で考えて必要なものを用意してほしいと思います。「いざは常なり」です。普段からできる人は本番でもできる。いざとなったときに自分の力を発揮するためには、日々の生活や考え方が大切です。何百人も中学生を見てきて本当にそう思います。ぜひ、今何をすべきかを考えて臨んでほしいです。あなたの人生を決めるのはお家の人でも、先生でも、塾でもない。あなたです。他の誰のものでもなく、あなたの人生です。自分で道を切り拓きましょう。

そんなことを考えながらテストを作っていたある日。職員室でこんな会話になりました。

田根「中学生のときに国語の勉強をしましたか？」

上澤「……そういえば、したことないかもしれない……。漢字くらいしかやったことありません。」

田根「坂本先生は？」

坂本「自分は理科ばかりやっていました。理科しかやっていないかもしれません。」

なるほど！私たちもそれぞれ学習の仕方が違ったんだ。そしたら、体育の金木先生は？美術の飯塚先生は？と、興味がわきました。生徒のみなさんからも「勉強方法がわからない…」という質問を多くされます。先生方の学習方法や集中の仕方、やる気が出ないときの奮い立たせ方を紹介するので、ぜひ参考にしてください。

自分で方法を見つけられないときは、人の真似から始めよう。

真似をしながら自分らしさを作っていく。

### 「これだ！」2学年職員 中学時代学習法！& + $\alpha$

保健体育科 金木先生

体育の先生って、運動しかできないでしょ??そう思っている人は少なからずいますよね……そんなことはない!!!と強く否定したいところですが…そうです。中学時代の私は勉強がものすごく苦手でした。特に数学と理科です。数学はどう頑張っても好きになれず……証明の問題は、なんで数学なのに、文章を書くんだと、ふてくされていました。でもやるしかない。応用問題はどうしてもできないので、とにかく基本の問題を丁寧に。理科も同じです。得意気に「スイヘリーバー」と連呼していたり、フレミングの手をつくっていたりした記憶はあります。なんでこの実験はこういう結果が出るんだ……?なかなか理解ができませんでした。とにかくワークを繰り返しやって、友達に聞いて覚えました。そして唯一得意だったのが社会です。歴史の漫画を読んだり、年代の語呂合わせをしたり、問題を出し合ったりしました。時代の流れにそって、出来事や用語を覚えると不思議と頭に入りました。授業でとったノートを別のノートに書き、重要なところは空欄にしてオリジナルワークをつくって解きました。他教科も、自分で用紙にまとめて、コピーして、お風呂の壁に貼って入浴しながら覚えたこともあります。学習するのが苦手な人は時間帯にも注目してください。就寝前、就寝中はゴールデンタイム。スマホを片手に寝るか、5分でも確認してから寝るかで、大きく結果が変わります。

美術科 飯塚先生

中学生の私は小学校の先生になりたいと思っていたので、まんべんなく勉強しなくては、と常に頭の中にありました。だから、実技教科も手を抜きません！授業で配布されたプリントもテスト前に見直して満点をとっている子でした。自慢のように感じた人がいたらすみません。違うのです、言いたいことは。ここで実技教科の先生にアピールできるよ、とアドバイスしたいのです。授業のプリント、大切にしてほしいです。

授業中の過ごし方は、関係ないと思うことでも、例えば先生の雑談でもノートの余白にメモするようにしていました。“あの時こういう会話から〇〇（重要ワード）って話の流れになったよな”と空気感を思い出せる気がします。人の話は余白にメモメモ！！これは大人になってからも役立ちます。

5教科で好きな教科は国語でしたが、本を読む子だったので、テスト前にすることは漢字の練習だけでした。苦手な数学は、基礎問題や計算問題を落とさないようにワークを繰り返し解きました。英語は嫌いじゃないのに苦手だったので、単語帳を作成し、英→日、日→英、どちらからも覚える努力をしました。が、なかなかうまくいかず、中学校生活は終わりました。このトラウマがあり、我が子には英語を頑張ってもらいたいと子育て中ですが、思惑通り英語が得意になったうちの子曰く、“その単元で覚えるべきことがあるでしょ。なるべく長く文章を作ってしまうと、それを暗記してしまえば「at」がここに入るんだな、「on」ってこう使われるんだな、とか頭に入るよ”と教えてくれました。お役に立つでしょうか。理社はテスト対策用に大学ノートを用意し、自作の問題集を作って勉強していました。ページの右側だけを使います。縦半分に折ります。左側に授業中のプリントやワークから自分が大事だと思った部分を抜き出して問題を作ります。この時、先程の余白のメモが大活躍します。右半分には、答えやちょっとした解説を記述しておきます。ここまでがテスト一週間前。残りの一週間でひたすら覚える。この方法だと普通に答えの部分を隠して覚えることもできるし、答えから問題を当てることもできます。3年間で受験対策ノートも完成して一石二鳥でおススメです。

最後に……。私は、定期テストしか点数がとれない子でした。なぜだか分かりますか？短期間で頭に入れた知識はそう長く頭の中に留まってくれないのです。大人になってから読んだ本に「本来、人には頭の良い悪いはなくて、繰り返し見たり聞いたりすることでいかに定着していくかということだ」とありました。頭が良いと言われている人は、コツコツ繰り返す人なのです。私の二の舞にならないよう皆、頑張れ！！

#### 数学科 松原先生

私が中学3年から意識していたことは、「授業50分で勝負！」ということです。というのも、情けない限りですが、自宅ではいろいろな誘惑（アニメ、ゲーム）でできなかったのも……。授業50分で勝負！というのは、板書をしっかり書くのはもちろんのこと、先生の話「メモ」して重要な箇所を抑えるよう努めました。また50分しっかり勉強することで、休むときに罪悪感なく休めるのがいいです。ただし家での勉強として学校の「単語テスト」「漢字テスト」「小テスト」は常に満点を意識しました。単語帳、一問一答（ワーク等）を折り曲げ、できなかったところからまた最初に戻ってやるというのを繰り返していました。「満点という目標」があることで意欲につながっていました。

家で勉強できないという人は「すき間時間」を活用するのをおすすめします。また、国語、英語は言語であり文章なので、教科書本文の流れを全体的に捉えるようにしていました。得意な数学はというとワークを2周するだけでした。1周目はとりあえずやり、わからなければ答えを見て写し解きなおす。そして2周目は間違えた問題だけ取り組む。それでもできなければその繰り返し。結局のところ「反復練習」です。それが勉強の近道だということです。

「Trial & Error」で頑張りましょう！

なにがとも「メリハリ」が大事だと思います。張りつめ過ぎるとかえって、勉強意欲が下がってしまうので集中するときにはしっかり集中し、遊ぶときはとことん遊ぶといいと思います。

#### 理科 坂本先生

ド田舎で育ったので、身の回りには常に自然。草、水、火、林、森、木、竹、田、畑などしかなく、身の回りには、不思議なことばかりでした。なぜだろうと思うことばかりでした。春になると、カマキリの卵を見つけて観察。夏になると、いつもカエルと一緒に合唱。秋になると、稲刈りした田んぼでバッタを追いかける。冬になると、凍えるまで星を眺める。季節を楽しみながら、季節ってなんだ？なんで違うんだ？と思っていたことが、理科への興味へとつながったのだと思います。

中学生では、理科の勉強がほとんどでした。中学校1・2年生のときの毎日1ページ家庭学習は、理科の学習のみでした。あとは、家でやりたくないから授業中とか休み時間とかに宿題はやってしまうシステムにして

いました。(放課後に部活の自主練をしたかったので。)

中学校3年生になり、理科以外の4教科の壁が現れました。そりゃそうです。理科以外勉強なんてほとんどしていなかったのですから。特に高い壁だったのが、英語と社会。勉強をしようと思っても、とても嫌いだから長続きせず、10分やるのが精一杯で苦痛でした。でもやらないと……。親にも「全然勉強しないんだから、できるようにならないのは当たり前。」と叱られ、「そんなのわかっているよ！」と反抗し、やり始めるも、その勢いは一瞬で沈み、お菓子を食べる。そしてまたやっていない姿を見られ怒られ、見捨てられる。

それでも、どうしても行きたい高校がありました。そこへたどり着くためにも力をつける必要がありました。勉強方法を試しては変えてを繰り返し、悩みに悩んだ結果、ついに自分にフィットする勉強法の答えが出ました。のちにドラゴン桜でも取り上げられていることを知りましたが、必殺技「味変！」です。とにかく理科だけはぶっ通して何時間も勉強することができた強みを生かし、英語に取り組んで、飽きたら理科。社会に取り組んで、飽きたら理科。この方法は、勉強から離れる・休憩するという選択ではなく、理科を勉強することで途切れそうになる勉強への気持ちをキープするというもの。これが大ハマリし、徐々に英語と社会の学習時間が確保できるようになり、わかるようになっていったのです。そう、とにかく勉強する。そのための自分に合う方法をもがき苦しみながら見つけ出すのです。楽しんで手に入れられるものなんて、そうそうないですから。

社会科 鈴木先生

私からは4つの勉強についてのアドバイスを送ります。どれか一つでも参考になればいいと思います。

一つ目のアドバイスは「自分の得意・不得意を知ること」です。自分は何が得意で何が苦手なんでしょうか。文章を読むといった文字の読み取りが得意な人がいれば、図や写真など視覚的に捉えることが得意な人、たくさん書いて理解するなど得意・不得意は人それぞれです。まず、自分に合った方法を探してみましょう！ちなみに私は、図や写真など視覚的に捉えることが得意ですが、文章を読むことは苦手ですし、書くのは両手を使わないといけなくて嫌いでした。そのため、教科書や資料集の位置や表の順番、重要用語も書いてあった場所で頭に入れていました。

二つ目のアドバイスは「見る回数を増やすこと」です。人間は忘れる生き物です。これは良いところでもあり、悪いところでもあります。辛かったことも時間が経てば徐々に忘れることができます。しかし、勉強においては困りますよね。何度勉強しても頭の中に残らない。でもそれは仕方のないことです。開き直りましょう！仕方のないことだからこそ、繰り返し行うことで定着します。長い時間勉強することも大切ですが、少しでも見たり聞いたりする回数を増やし、頭に刷り込んでいきましょう。

三つ目のアドバイスは「エピソード記憶の活用」です。実は長期記憶にも様々な分類があります。自転車に乗るなど無意識の記憶から、言葉などの知識としての記憶、そして、経験した出来事の記憶であるエピソード記憶があります。ぜひエピソード記憶を活用した勉強方法を実践してみましょう。例えば、友達と話しながら知識を確認したり、問題を出し合ったりするのもいいですね。これも立派なエピソードですよ。ね。「あっ、あのとき話したやつだ」などテスト中に思い出すことができます。でも「エピソード記憶を活用するには誰かと一緒に勉強しないといけないの？」と思う人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。一人でも動けばいいのです。一人で実況風に話してみたり、自分に言い聞かせるように解説したりするのはいかがですか？また、手を動かしてイメージするのもいいですね。

四つ目のアドバイスは「テストとテストの間の休み時間の活用方法」です。テストとテストの間の休み時間をどのように活用していますか？前の時間のテストの答え合わせを友達とするのは盛り上がりますよね。でも、その時間で次の教科に取り組むのはいかがでしょうか？友達と楽しく話しながら、是非前向きに次への一歩！次への確認を行きましょう！

英語科 八藤後先生

この話をしたクラスがいくつかあるかもしれませんが……。

私は少年野球チームに所属していました。エースで4番の同級生ケイタくんがいました。彼は某英会話教室、さらに某大手塾に通う、まさに「the 文武両道」少年でした。しかも筋肉ゴリゴリで、顔は当時のスターアイ

ドル亀梨和也似。そんな彼が、ある日「アイムとアイアムは一緒なんだぜ」、「エックスのジジョウは〇〇」など、わけのわからない言葉で私に問いかけてきました。

「がんばろうかな」と思ったのは、おそらくその時が初めてです。「悔しさ」「うらやましさ」「モテたい気持ち」が私の勉強エンジンに変わりました。

小学5年生の時、腸捻転(?)になり、あまりに苦しい腹痛におそわれ、学校を欠席。その日に学ぶべき算数の内容を教わらず、家で該当箇所の問題に取り組みました。もちろん解けず。親に隠れ、トイレで少し涙を流しました。「勉強がんばらないとまずいのかな」と思ったのは、おそらくその時が初めてです。「焦り」が勉強エンジンに変わりました。

何を伝えたいか。

私はあえて学習方法ではなく、学習に向かう気持ちのことについて書きます。学習方法は、他の先生にお任せします。どんな動機でも、どんな教科でも良いと思います。何か、「エンジン」があると良いですね。好きなアイドルのことで、昆虫でも、中国史でも何でも、知ろうとすることは全て学習です。その熱意と体力を、少しだけ今回の学年末テストに向けてほしいですね。きっと、いいことがあると思います。

国語科 上澤先生

私は国語の勉強をテスト前にしたことがありません。「国語の学習＝読書」です。読書は、「語彙力、漢字の読み書き、慣用句やことわざ、コミュニケーションの取り方……」を学びながら、心が耕される本当に一石何鳥にもなるものです。学生時代、人間関係に疲れていました。友達って、家族って、恋愛って……面倒で苦しくて辛くて人と付き合うことに疲れていました。だから一人で本をたくさん読みました。そう、本との出会いが人生を変えてくれました。本は悩みや迷いの答えを出してくれることがあります。心に栄養をくれることがあります。時には、痛いところを突かれます。でも、読書によって得られるものは大きいです。

また、人間観察が好きなので教科担任の先生の癖や話し方、表情をよく見るようにしました。そうすると、不思議と授業が楽しくなって話が入ってくるようになって、わかるようになる……これが「面白い！知りたい！楽しい！」に変わる。人の目を見て表情を捉えて反応しながら話を聞く。これは大人になってからも役に立ちます。技能教科も好きだったので頑張りました。でも、絶対にうまくいかなかったのが理科と社会です。苦戦しました。「できない・やらない・やりたくない」……でもやらなければならない。苦痛で苦痛で仕方ありません。どうしたら逃げられるのかを本気で考えましたが、逃げる方法はありません。だから「私は過去を振り返らない。今を生きる決意をした。歴史は必要ないのだ。」と訳の分からぬことを言って学ぶのを一度諦めました。でも逃げられない。逃げても理科と社会は私を追ってきました。そこで私は「絶望の日」と名付けて社会と理科だけをやる日を設けました。苦手なことも決意と覚悟をもつと意外とできる。だってそれしかやらないと決めているのだから。いろいろな学習方法を試しました。ワークは5回以上やりました。それくらい、覚悟を持って取り組むこと。そう、だって逃げられないのだから。

そして、これは学習だけではなく社会に出たときにも役立ったこと。「はやく丁寧な字を書ける」ことです。「字はその人を表す」と言われることもあります。せっかく学習したことを、「文字一つ」で減点されるのは悔しいことです。だから、書いて書いて書くときも殴り書きはせず、見直してわかる字、テストでも手紙でも作文でも通用する字を書きました。このことは本当に今役に立っています。パソコンの時代ですが、「一文字で人生が決まることもある」と思います。ぜひ実践してほしいです。

あくまで個人の感想ですが、職員も中学生時代にそれぞれ得手不得手がありながら何とか乗り越えてきたのだと思います。生徒の皆さんにとって、学年末テストだけではなく、これからの学習への意欲や進路開拓において少しでも参考になればいいなと願っています。