



## 学年目標 「 勇往邁進 ～ 志高く、粘り強く ～ 」

### 「失敗」を成長へ！ ～休校中の自分を振り返り、次につなげよう～

休校が当初の予定だった5月6日以降も続き、進路のことを考えて不安になっていた人も多  
いと思います。この期間、目標を設定し、受験勉強を着実に進めることができた日がある一方  
で、やらなければならないと思いつつ、集中して学習を続けることができなかつた日もあるは  
ずです。「成功」するためには準備が必要です。休校中の家庭学習における「失敗」を悩むので  
はなく、分析し原因を明らかにした上で、具体的な対策を決めて実行に移しましょう。これが  
受験に限らず、自分にとって大切な本番に向けた準備になります。

### トップアスリートの指導法から学ぶ！最後に勝利をつかむ失敗挽回法

五輪を目指す選手たちをサポートしているスポーツメンタルコーチの拓殖陽一郎さんの  
言葉（昨年度の『螢雪時代7月号』（旺文社）に掲載）を紹介します。

「そもそもアスリートのメンタルコーチングに“失敗”という概念はありません。あるのは、**より  
よい未来に向かうための“学び”**です。」

「私は選手の成長のカギは、『**結果→振り返り→気づき・発見→課題→チャレンジ…**』  
を繰り返す“**成長サイクル**”だと考えています。結果の良し悪しにとらわれず、そこから次の  
課題を見つけて、成長サイクルを回していくことが大切なのです。」

「野球チームの振り返りでエラーが多いことが出た場合、課題を『エラーをしないこと』とする  
のはお勧めしません。人は『△△しない』と思うと、△△に意識が向いてしまいます。**エラーし  
たとき何が起こっていたか“分解”**すれば、技術不足や集中力不足、エラーするパターン  
などを発見でき、より具体的な課題を見いだせます。」

「**これを変えてみたら次はどうなるかな？**と思えるようなワクワクする課題に、実験のよう  
な気持ちでチャレンジしていきましょう。」

#### メンタルコントロールの基本の3ステップ

- ①今、何が起きているのかを把握する。
- ②本当はどうなったらよいかを確認する。
- ③この状態で、自分にできることを考える。

## ◇◇「友人」「先生」がそばにいるからこそできることを大切にしよう◇◇

「学年通信第2号」でも述べましたが、夏が終わるまでは「**基礎力**」養成が非常に重要です。大学入学共通テストで注目され、自己実現を図る上でも重要な「**思考力**」も、土台がなければ伸びません。「**基礎力**」を実際に使えるものにし、「**思考力**」を伸ばしていくために、例えば、授業中の先生の話をただ聞くのではなく、その後、「つまり～ということ」と自分で要約をしたり、友人同士で説明をし合ったりするなど、休校中に自分ひとりではできなかつたことを登校できるようになった今、積極的にやってみよう。以下に『螢雪時代』（旺文社）の最新号（6月号）に掲載された記事を紹介するので、参考にしてください。

### 授業

#### 豊富な時間を最大活用！学習効果を上げる努力を

平日の昼間の大半を占める学校の授業。この豊富な時間を役立てない手はない。授業を最大活用できれば、基礎力養成の効率は大きくアップする。だが、授業は個人の学力やペースに合わせて行われるものではない。だから、受身な姿勢ですべてを吸収することはできない。予習や復習の方法を工夫するなど、自ら主体的に授業の学習効果を上げる努力を心がけたい。さらに、各科目の先生に、授業後など個別に指導してもらえる関係を築けば、言うことなし。

### レクチャー

#### 他人に説明することで、客観的に理解度を判断

基礎の理解度が大事だと述べたが、自分ではどの程度理解できているのか判断しづらいもの。そこでお勧めしたいのが、学習した内容を受験生の友人などにレクチャーすること。うまく説明できない部分、相手が納得できない部分があれば、それは自分の理解が不十分なところである可能性が高い。逆に、相手が苦手な分野を説明し、納得させることができれば、理解度にある程度自信がもてる。

#### 共通テスト 基礎力養成のポイント

- ①必要な知識はセンター試験と同じ。教科書や授業を大事に学習する。
- ②センター試験の過去問などを活用し、知識の定着度と理解度を確認する。
- ③抜けている知識や苦手な分野の発見と対策を繰り返す。
- ④共通テストでは初見の問題への対応力が求められるからこそ盤石な基礎力が重要になる。

#### 共通テスト 思考力養成のポイント

- ①試行調査の問題に触れ、共通テストが問う思考力を体感する。
- ②多様な文章に触れるなど、従来の受験勉強から外れる学びも意味を持つ。
- ③「なぜそうなるか」や「本当に正しいのか」を考える習慣を持つ。
- ④模試や問題集で新傾向問題に多く触れ、知識の使い方や問題の問われ方を考え抜く。