

高校受験

不調を立て直すには

一つずつできることをこなしていこう

もうすぐ2学期が始まる。夏休みの勉強が思うように進まなくて焦りを感じ、やる気が出ない受験生もいるだろう。崩れた調子を立て直すには？ フリースクールを併設する大分市の学習塾「ペガサス明野教室」の谷井智彦代表と谷井由実子教室長に聞いた。

不調を立て直すポイント

しっかり睡眠を取り、
生活リズムを整える



入試までにやることを
一つずつ付箋に書き出す



入試の過去問を見て
解けそうな問題を探す



1年生からの定期、実力テストを
やり直してみる



学習塾「ペガサス明野教室」の谷井智彦代表①と谷井由実子教室長

夏休み中の生活リズムの乱れが原因で新学期に体調が悪くなり、子どもが「学校に行きたくない」と言い出すケースが多い。深夜までゲームをしていて朝起きることができない場合は、しっかりと健康的な睡眠を取り、朝決まった時間に起きることから戻していこう。

学習面の立て直しは、入試までにやることを一つずつ書き出してリストを作ることから始めてほしい。学校で購入する受験用教材「新研究」の目次を見ながら、取り組む必要がある単元をチェックしていくのもいい。一つずつ付箋に書き出して管理すると「やるべきこと」と「やったこと」が明らかになり、やる気につながる。

「受験生なのに夏休みに何もできなかった」と感じている人は、高校入試の過去問を見て、解けそうな問題を探してみよう。中には解けるものもあるはずで、手も足も出ないわけではないということが分かる。入

試本番でどんな問題が出るのか雰囲気をつかむだけでも前進だ。「少し勉強すれば解けそう」という問題に印を付けておくとなおよい。1、2カ月後に見返して解ける問題が増えていけば自信になる。

過去の定期テストや実力テストのやり直しをするのも有効。1年生の時に解けなかった問題を今解くことができれば、自分の成長を感じることができる。苦手な単元が明確になり、これから進めるべき学習内容が見えてくる。取り組むことが明確になれば、漠然とした不安は減る。

3年生の2学期は大切。各教科の授業で重要な単元に入る上、学校行事が多い。入試に向けてアクセルを踏める人とそうでない人の差がつきやすい学期でもある。ただ、入試に向けてじっくりと勉強を進める時間はまだある。焦る必要はない。一つずつできることをこなしていくことで調子を取り戻していこう。