「64 回生通信」

1 年次通信



三高マスコット「トナンくん」

岩手県立盛岡第三高等学校　1 年次

令和 8 年 10 月 30 日(金)発行　Vol. 9

今回は「学習」のテーマで、代表生徒へインタビューを行いました。後期中間考査も迫っています…！熟読し、自分の勉強方法に活かしましょう！

Q1：毎日必ず続けている勉強習慣は何ですか？

・課題をその日のうちに終わらせることと、**隙間時間に英単語をやる**ことです。（Y さん）

・オンラインの塾を受講しているのですが、受けた後の **1 時間は、自学に取り組む時間に**しています。また、英単語はコツコツ毎日取り組んでいます。（A さん）

・一日一日貪欲になって積み重ねることが大切です。一週間だけ全力で取り組んで燃え尽きるより、**学期全体で少しずつ頑張る方が効果的・効率的かつ精神的に楽**だという結論に達しました（「困難は分割せよ」哲学者ルネ・デカルト・ルロイ修道士）。どうしてもできない人には、**“先ずやってみて”**とアドバイスしたいです。やった成果は必ずありますし、振り替えると自信にもつながります。（Y さん）

・部活で疲れて早く寝たい時も、**やらない癖がつかないよう必ず 1 問 1 分は勉強**するようにしています。（S さん）

・毎日数学には手をつけるようにし、次の日の授業の内容も理解しておくようにしています。（K さん）

Q2：テスト前だけでなく、普段はどのような勉強スケジュールで過ごしていますか？

・提出物や小テストは取りこぼさないように注力しています。それが**学校から課せられたもの＋αに取り組む最低ライン**だと思います。また、部活動がある日でも最低 30 分、オフの日は学校の図書館（穴場です）で残って学習するのがマイポリシーです。（Y さん）

・家に帰ったらやる気がなくならないうちにすぐに勉強を始めています。先ず手を洗って制服から着替えます。**夕食を食べたらすぐに勉強を始めるよう行動パターンを固定**しています。毎日続けているとスマホは自然に触らなくなります（勿論使う時はたくさん使っています）。（Y さん）

・自分は通学時間が長いので、スマホをしまい、できるだけ参考書を読んでいます。また、**歩いている時には音楽を聴かないでリスニング**をしています。部活が OFF の日は、家に帰っても誘惑が多く勉強ができないため、**県立図書館に行って勉強**しています。（S さん）

・平日は、部活から帰って来て、7:30～9:30（～10:00）を勉強の時間にしています。**どんなに忙しくても、11:00 には寝る**ように心がけています。休日は、土曜日に部活があることが多いので、日曜日に勉強をします。また、大会で土日両方が潰れることもあるので、その場合は、事前に見越して平日に勉強を進めることが多いです。テスト 2 週間前と大会が重なることもあるので、その時は、早めにテスト勉強に取り組むようにしています。（K さん）

Q3：苦手科目をどのように克服しましたか？（教科のマイ学習方法）

・**苦手な暗記科目は「とにかく質より量」**の方針で、授業で一度完璧に理解し、忘れてもすぐに理解し直せるようにしています。（Y さん）

・英語について 1 週間、**高校英語レベルの英単語を 300 語のリスニング**を行い、発音しながら聞いていたら、英文が読めるようになりました。（Y さん）

・まずは教科の先生に勉強方法を聞き、アドバイスをもらいました。そして考査で「〇割取る！」と目標を立て、質より量をこなして学習します。そうすると、自分だけのとっておきの効率のいい勉強方法が分かり、自分の場合は**アウトプットにカを**入れました。後は目標に向かって必死に勉強し、目標達成できた時には、以前の自分とは比べ物にならないくらい自信が着きます。これを繰り返して克服しました。（S さん）

・数学の分からないところは、解答をしっかり自分のものにしてとにかく解きます。（K さん）

・苦手な教科は **NHK の高校講座などの映像**を積極的に見ます。書く学習と見る学習を併用することで、飽きずに取り組むことができるので、おすすめです。また、小学生の頃の話ですが、国語は、日頃から主語述語など、**文法に気をつけて話す**ことで克服しました。（K さん）

Q4：集中力が続かないときややる気が出ないときは、どうしていますか？



・どうしても疲れて集中できないときは早く寝てその分**翌朝早く学校に来て埋め合わせ**をします。頭も新鮮だし、静かな環境なので夜中に無理してやるよりかえって効率がいいと思います。成長の時期を迎えている以上、身体を労わりながら学習の質を高めていくというのが持論です。また、あまり**結果が振るわなかったときの考査答案や成績表を見る**ことが自己分析もできて有効だと思います（例えば、ケアレスミスが多かった。記述が解答しきれていなかったなど、自分の細かい性質がわかったり）。（Y さん）

・とりあえず机に勉強道具を広げて、準備を始めます。それでも勉強モードにならないときは、**あまり時間がかからない課題から取り組み**ます。そこから徐々に難しい勉強に取り組んで、勉強モードに切り替えます。（A さん）

・体を動かして頭をすっきりさせたり、好きな音楽を聴いて気分転換をしたりしています。（Y さん）

・そのままダラダラやっても意味がないので、少しストレッチしたり頭を休ませたり水を飲んだりしています。（H さん）

・**スマホの通知は全て常にオフ**（LINE・インスタ・電話も）、**スクリーンタイム設定を使い、15 分ごとにパスワードを要求させ、なるべくスマホをめんどくさいものに**する。（S さん）

・自分の目標までやり切ったときの達成感を思い浮かべながらやり切る。（K さん）

Q5：部活動や趣味と勉強をどのように両立していますか？

・部活がある日は、家につくのが 19 時 30 分～20 時で、夕ご飯やお風呂を済ませると 22 時くらいになるため、家ではほとんど勉強をしていない。だが、その分移動中のような**すき間時間**、**朝や部活がない日の放課後**など、勉強ができるときは“確実に”机に向かうことで時間が無駄にならないように意識している。**「マルチタスク」というよりは片方ずつ「一点集中」**で行うことで気持ちを切り替えることができているのだと感じる。（Y さん）

・**部活の時間も含めて勉強の計画を立てる**ことです。何をしなければないか書き出して、優先度が高いもの（提出物など）から時間を決めて計画を立てています。**終わったら線で消して、自分がどのくらい頑張ったか分かるようにする**ことでモチベーションを上げています。（H さん）

・**通学や大会のときの移動時間**を活用して勉強しています。（Y さん）

・**いつか身になるという気持ちで**勉強しています。勉強から逃げると、普段の生活や部活動でもすぐ逃げてしまう人間になってしまうので、自分に厳しくしています。（Y さん）

・**毎日学習の前に“今日はこれを終わらせる”とノルマを決め**、それが終わったら“今日は終わり”とするとメリハリがあると思っています。やる気や気力があれば延長もありですが、基本的には学習・部活動は決め毎にしておくと習慣にしやすいかと。（Y さん）

・部活動と勉強については、自分は休日の部活動に行くまでの時間で必ず勉強をしています。そこでスマホをいじっていれば、スマホ、部活、スマホで一日の半分位が終わってしまうからです。勉強と趣味については「自分が好きなことをしたいけど勉強しないとな～」と思ったら、すぐにすぐにすぐに、机に走って参考書を開いてみてください。頭で言い訳を考える前に集中モードにさせます。自分が決めた分だけ勉強したら、**タイマーを必ずつけてから、自分の好きなことを**します。この繰り返しで両立していました。（S さん）

まずは後期中間考査に向けて、仲間と高め合いながら、頑張っていきましょう！