



2022.4月号

## 「やる気の出し方」

やる気が出なかったり、緊張したり…。気持ちが思うようにならないことがありますよね。今回は、「やる気の出し方」のヒントと「緊張をうまくコントロールする方法」をお伝えします。

### ①やる気が出るかも!? 勉強でのちょっとしたヒント

テスト前や入試直前、やらなければならないことがたくさんあるのは分かっているのに、気持ちが乗らないことはありませんか？

まず、勉強を始める状態にすることがポイントです。簡単なことから「まずはノートに書いてみる」ようにしましょう。「手を動かす」のがポイントで、集中力アップにつながります。

そのほかにも、やる気を出すためのヒントを3つご紹介します。

【勉強基地を作る】 勉強する場所はとても大切です。漫画やゲームなどは別の場所に移動させて、視界に入らないようにしましょう。勉強スペースは、自分が集中できるように自由に作ってみてください。机がお気に入りの場所になるように、目標を書いた紙を貼ったり、好きなものを置いたりするのもよいですね。

#### 【分かるところから始める】

勉強を始める際に、まず分かるところから問題を解いてみましょう。「分からない」ことがやる気の低下につながります。勉強の習慣ができてきたら、チャレンジする問題を増やしていくようにしましょう。より達成感を感じ、やる気が続くようになっていきます。

#### 【目標は細かく】

「〇〇合格」というような大きな目標のほかに、すぐ手が届く目標を考えましょう。「今日は〇〇を〇問解く」のように、目標に沿ってその日の学習計画を立ててみてください。さらに細かく、「〇問正解」ごとに好きなお菓子を食べるなど、自分にごほうびを設定すると、達成感を感じやすくなります。自分に合った方法を考えてみましょう。

### ②緊張をコントロールするには？

重要な本番の直前に、緊張して心臓がバクバクしたり手足が震えたりすることがあります。緊張は、もともと人間に備わっている本能的な機能で、命の危険が迫った時に交感神経を活性化させて運動機能を一時的に高め、その危険を回避していました。適度な緊張感、集中力などを高めることにつながります。緊張とうまく付き合い、コントロールすることで、自分の本来の力が大事な場面で発揮できるようにしていけるとよいでしょう。



## 4月スケジュール

- 4月 2日(土) 北海道学力コンクール(中3以外)
- 4月 3日(日) 北海道学力コンクール(中3のみ)
- 4月 9日(土) 月例テスト4月号
- 4月13日(水) 学力テスト標準実施日

↓過去の情熱通信はこちら！



## 新学年の決意

今月もVoicyの中で紹介されていた話です。

1. 心が変われば態度が変わる
2. 態度が変われば行動が変わる
3. 行動が変われば習慣が変わる
4. 習慣が変われば人格が変わる
5. 人格が変われば運命が変わる
6. 運命が変われば人生が変わる

習慣にするために「努力し続ける姿勢」はすごく大切なことだと思います。最初は心からスタートです。心が変われば態度が変わり行動に移す。そのプロセスを経て習慣革命が生まれ、私たちの人格が形成され、人生が変わってきます。面倒くさいこともたくさんあります。面倒くさいことも習慣にしてしまうと案外続けられます。習慣を変えていくためにも、まずは心の変化を作ってみてはいかがでしょうか。

釧路愛国教室 瀬賀 伸貴 Tel 0154-32-7870  
〒085-0051 釧路市光陽町14-8

## エイプリルフール

4月は、学校や会社の年度初め。進学や就職、転校等で新しい生活をスタートする人も多く、入学式等の大きなイベントや行事もある出会いの季節。また、各地で桜が見頃を迎え、お花見シーズンを迎える4月です。前半に春休み、後半にはゴールデンウィークも控えていることから、季節のイベントやレジャーを計画することも多く、楽しみな月です。代表的な行事として、嘘をついても良い日として知られるエイプリルフール。世界的なイベントにも拘わらず、どこでどのように始まったのかははっきりしない4月のイベントなんです。尚、エイプリルフールの起源と言われるものには、元々、春だった年の始まりを1月1日に変更したフランスの王様に抗議し、人々が4月1日を嘘の新年としてばか騒ぎをした事に由来するとの説があります。

釧路春採SC教室 安田 光則 Tel 0154-65-6458  
〒085-0813 釧路市春採7-1-48

## 楽しく暗記する方法

よく聞かれる質問ですが、思いつきません。私は学生時代、英単語は音読して単語カードを作ったうえでノートに書いて練習をし、国語の単語や数学・理科・社会の用語は意味や使い方の例を辞書や教科書で調べ、ノートにまとめる、ということを行っていました。特に高校・大学時代は電車やバスでの移動があったため、覚えたい知識をウォークマンに自分で吹き込み、延々と聞いていました。他にも試しましたが、一番効いたのはこれらです。

現在は便利なもので、Monoxer（記憶するための学習アプリ）があります。ノートなどを用意しなくてもでき、記憶すればパーセンテージが上がってわかりやすい、という意味では、私の取っていた方法より楽かと思えます。ぜひ繰り返しタスクを実施し、100%を目指してください。

当別教室 平山 由香利 Tel 0133-23-2228  
〒061-0233 石狩郡当別町白樺町163-38 1F

## 諸子百家

諸子百家は中国の春秋戦国時代に活躍した学者や学派の総称です。春秋戦国時代とは紀元前770年周王朝が東西に分裂してから、人気漫画「キングダム」で描かれている秦を含む戦国の七雄がしのぎを削り、秦が中国を統一するまでの約550年の期間を指します。有名などころでは孔子、孟子、荀子の儒家、儒家も孟子の性善説と荀子の性悪説に分かれたりしています。墨子を祖とする墨家は差別がない博愛主義と非戦、老子と荘子を代表とする道家は儒教を人工的と否定し自然世界を重視する「無為自然」を説きます。その他法台主義の法家、陰陽思想を説いた陰陽家などありますが、異彩を放つのは兵法を説いた兵家で、孫子の兵法の理想は「勝って勝つのは下策。戦わずに勝つのが最上。」です。これを現代人も分かっているはずなんです。が・・・

釧路鳥取教室 藤井 聡史 Tel 0154-65-9933  
〒084-0907 釧路市鳥取北10-5-22

## 息を吸うように読み、 息を吐くように書く

読むことと書くことは一体です。よく本を読んでいますと、自分でも何かを書きたくなって仕方がなくなる場合があります。読んでいる文に刺激されると、アイデアが思い浮かぶ。すると、それを早く書きとめてしまわないと、すぐに消え去ってしまうような気がします。最近ではYouTubeで動画を見ているとそういうことがよく起きます。思うに、本を読むことや情報に触れることは、息を吸うのと似ていて、ずっとそれを続けていますと肺が満杯になり、これ以上吸えなくなります。となりますと、どこかでこれを吐き出さなければいけないわけですが、私にとってそれは文を書くことなのだと思います。表現力が問われる時代でありますので、読むだけでなく、読んだら自分でも書いてみる、そんな習慣なんてのはいかがでしょうか。

中標津教室 堀 正太 Tel 0153-74-0900  
〒086-1007 標津郡中標津町東七条南7-8 2F

## 大きく変わった入試問題

北海道公立高校入試。予想通り大きく変わりました。1.学校裁量問題を廃止し、全生徒に同一の問題を課す。2.各教科の配点は60点から100点へ。3.解答時間は各45分から各50分へ。4.基礎的・基本的な知識及び技能の習得とともに、思考力、判断力、表現力等についてもバランスよく問うことに留意し、知識及び技能を活用する力に関する出題の充実配慮する。とのことでしたが、どの教科においても文章読解力を前提に出題されています。従来であれば、記号問題さえ埋めておけば確率上、誰でも60点~80点程度は得点できる(300点満点)というのが実情でしたが、それがまったく通じない。記述式・完全解答が大きく増え、設問(文章)を正しく読めなければ得点につながらない。そうした試験へ変貌を遂げた感があります。さて、何をさて置いても国語力ありき。即ち、読む力と書く力です。

株式会社 情熱空間  
代表取締役 三木 克敏