

松原市立松原第二中学校 進路通信

H O P E

NO. 3

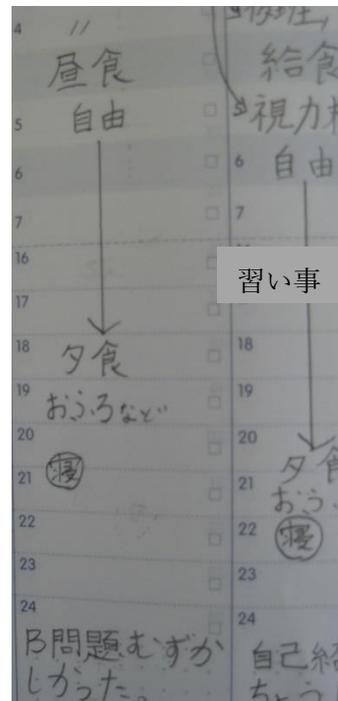
令和7年4月25日

スケジュールを管理する

3年生のクラスがスタートしてはや3週間。クラスにも慣れ、課題もたくさん出されて「頑張らないと！」と思っている頃でしょうか。



ところで、自分の予定や、すべきことを計画して整理していますか？この1年間で大事なものは、「自分で自分をコントロールする」ことです。スマホを触っていつまでもダラダラ、ゲームをやり続けて徹夜・・・これでは勉強はできませんね。「やりたいこと」「やるべきこと」をうまくスケジュールに入れていくことが大事です。



そこで、1つの例として、ある人のスケジュールを見てもらいたいと思います。この人は、就寝時間が早いです。健康を考えると、早寝早起がよいと言われていますが、実践していますね。2学期以降になると、夜遅くまで勉強する人も出てきますが、睡眠時間の確保は、受験生の必須事項です。生活リズムを整えるためにも、早寝早起きは意識しましょう。

そして、これからの1年間で特に意識しなければならないのは、「ズバッと間に合わせる」ことです。そのために大事な考え方、それは

逆算 です。逆算とは？ 普通の順序とはちがって、終わりの方から前へ数えること。(岩波国語辞典より)

それを上手く考えるには、カレンダーや手帳のマンスリータイプのページに大まかに行事などを入れると見えてきますよ。

右上の表は、ある年のカレンダーに予定を入れたマンスリー表です。

May						
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
						1
2	3	4	5	6 GW宿題提出	7 クラブ9:00	8 試合
9	10 塾	11	12	13	14	15
16	17	18	19 中間テスト	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

上のマンスリーを例に見ると、中間テストが5月19日・20日の2日間なのでテスト勉強を遅くても9日には始めたいですね。ということは GW の宿題を早く終え、中間テストの提出物も始めておかないといけません。今年の中間テストは15日(木)・16日(金)です。あなたは、いつからテスト勉強を始めますか？

自分の答え

3年生はクラブも行事も勉強も、しっかり取り組むことが多いので忙しいです。だからこそ、時間を上手くやりくりしたいですね。

ちなみに、時間の使い方が上手な人は、こんなことを意識しています。

- 1、少しのスキマ時間でも活用する
- 2、決断が早い
- 3、物事を習慣化している
- 4、自分の性格や行動パターンを把握している

「いつもゲームをダラダラしてしまうから、1日1時間にしよう」・・・これは4番にあてはまります。自分でルールを決めて実行する。これが時間を有効活用するために大切なことです。「まだ受験まで時間があるし・・・」そんなふうのんびり構えていたら、気づいたときには受験直前になりますよ。やるべきことが見えてきたら、早く行動に移しましょう。