

「夏を制する」とは時間を制すること

「受験の夏」とか「受験の天王山」などと言われる夏休みですが、どのように過ごす予定ですか？この夏を有意義に使うことが出来るでしょうか。

おそらく多くの人が今までの延長で塾に通い、ダラダラと過ごし、夏を終えてしまうのが目に見えているのではないのでしょうか。(皆さんは、そんなこと無いですね)

特に中学生は「中3の夏から受験モード！」などと言って部活に打ち込んでいた人も多いと思いますが、そういう人に限って部活が終わると燃え尽きてしまいます。

受験生の夏から受験モードなどという甘い考えは持たず、受験学年ではないうちに、日々時間を大切に過ごすことが、夏を制する要になります。(今更遅いですが、まだ間に合います)

実際春から、2年生から取り組んでいる人は、時間の使い方がとても上手です。勉強に関して、部活優先という考えはありません。部活があるから勉強ができないという言い訳をする人もほとんどいません。中1も中2も、もちろん中3も。だからメリハリがしっかりでき、時間を上手に使えるのだと思います。

あなたは勉強に打ち込む姿勢ができていますか？

宿題の量が多くなっても、「無理！」とか「できない！」と思いませんよね。「やる時間がない」など言っている場合では無いのです。

明日から夏休み。「明日からやろっ！」をあと39回言えば夏は終わります。夏休み直前の受験生に、今から時間の使い方を紹介してもすぐ出来るわけではありません。しかし諦めてしまっは可能性を全て失うことになります。ダメ元でも頑張るしかありません。行きたい学校があるのなら、夏の過ごし方が勝負になると考えて下さい。



「24時間 3分割勉強法」

夏休みを無駄に過ごさないために
「よ〜っし！ 今年の夏休みは勉強するぞ〜お！！」

起死回生・汚名返上・名誉挽回 等々を期待してそんな一大決心したことはありませんか。定期テスト前の土曜日、日曜日、そして夏休みや冬休み・・・

チャンスは何度となく訪れたはず。しかし、長期間の勉強時間をうまく確保できる中学生は驚くほど少ないのが現実です。せいぜいテスト前の晩に2〜3時間頑張って、朝はついつい朝寝坊・・・

朝食を取ったか取らないか、いつの間にやらお昼を過ぎて気が付けば夕方。なんだか憂鬱(ゆううつ)な気分になり「あ〜明日からまた学校か・・・」とため息を付く。そんな気分での勉強がはかどるワケがありません。

「しまった！宿題が残っていた！」あわてて机に向かい時刻は真夜中12時を過ぎてしまっ



た。こんな調子だから月曜日の学校の授業はさらに重たいモノになったりします。「はあ〜、早く土曜日にならないかなあ〜」まあ、そんなところで1週間が過ぎてしまいます。夏休みや冬休みならばなおさらのこと。毎日ダラダラしていると新学期のスタートが非常に重たくなりますよね。休みの日にあれだけ沢山あった時間、どこへ消えてしまうのでしょうか？

どうしても多くの時間を勉強に費やすことができないのでしょうか？受験生なら、「深刻」な問題。そこで無駄な時間を撲滅する「考え方」を紹介しましょう。「読む価値」はあると思います。

888

勉強時間の設定法に「8×3勉強法」とか「24時間3分割勉強法」と呼ばれるものがあります。

これは主に大学受験生のために考えられた勉強法で休日の勉強時間を「最低8時間はキープしよう」という目的で生まれたモノらしい・・・。

そこで「休みの日に8時間勉強することは可能だと思うか？」土曜日、日曜日、そして夏休みの毎日。「そんなに出来るワケがない」ま、だいたいそんなところではありませんか。

では「24時間3分割勉強法」を紹介します。1日は24時間。その24時間を3等分すると、 $24 \div 3$ を計算をしましょう。すると、答は「8」。「8時間」と「8時間」と「8時間」で合計「24時間」。



さて、**最初の「8時間」は「睡眠時間」**です。睡眠時間は人によって様々ですが、多めに見積もっても8時間睡眠すれば充分でしょう。

次の「8時間」が「勉強する時間」です。8時間も勉強すれば成績はグングン伸びて当たり前。しかし「そんなに勉強したらせっかくの休みの日にな〜んにもできない」とか「それじゃ〜ゼンゼン遊べない〜」という声も聞こえてきそうです。が、受験生と言うとを忘れてはいけません。



そこで**最後の「8時間」**。これは「勉強しなくてもよい時間」です。

「ご飯はどこで食べるんですか！」そんな質問には「最後の8時間です」と答えます。「お風呂は？」最後の8時間・・・すなわち「勉強しなくてもよい時間」でお風呂に入る。「トイレは？」もちろん「勉強しなくてもよい時間」安心してください。

「部活の休日練習は？」それも「勉強しなくてもよい時間」。起きている状態で「勉強する」活動以外の全ての活動は「勉強しなくてもよい時間」で処理するのです。

朝起きて食事をする。歯をみがいて顔を洗う。新聞を読む。犬の散歩に行く。トイレに行く。着替える。部活の練習に行く。お昼を食べる。友達と遊ぶ。昼寝をする。ゲームをする。テレビを見る。お風呂に入る。手伝いをする。お菓子を食べる。夕食を食べる。ネットをみる。メールする。・・・それらの全てを「勉強しなくてもよい8時間」の中でやってしまうのです。



ちょっと計算してみましょう。どうしても生活に必要な時間「生活必需時間」は朝食30分、昼食30分、夕食60分、お風呂30分、着替えや歯みがき30分、トイレの1日合計30分等々で(どれもこれも多めに見積もって)合計4時間。

それでもまだ「勉強しなくてもよい時間」は4時間余っています。それだけゴージャスな休日を過ごしてそれでも勉強時間は8時間確保できるハズなのです。

まあ起死回生・汚名返上・名誉挽回を狙う受験生なら8時間程度は勉強したいですね。

