令和８年度　長崎市立丸尾中学校　学校だより

まるお

＜学校教育目標＞
自ら学び　自他を尊重し
心豊かでたくましい生徒の育成

＜重点目標（スローガン）＞
感謝＋優しさ＝笑顔と幸せへの道
発行：長崎市立丸尾中学校
文責：校長　川口　猛
令和８年１１月９日（月）ＮＯ３４

＜道しるべ＞
知識こそ、最高のパスポート

学ぶのは学生まで？
いや、大人になってからが本番だ。
知識を得ることで、選択肢が増え、可能性が広がる。
何のために学ぶのか？
それは自由を手に入れるため。
自由な自分を見つけるため。
学びは、いつだって人生を面白くしてくれる

学力向上のためのちょっとした工夫ＮＯ２

５　「時間がない」が口癖になっていないか？

自分で作成しながら、「自分はできているのか？」という声が聞こえてきそうで、心が痛みます。確かに、私も、ルーズ時計があるし、反省しなければならないところが多々あります。一緒に、高みを目指して、改善していきましょう。きりが良いところまで触れたいため、本日は、３枚＋αになっています。

ルーズな時計を持っている人は、「だって時間がないのです」とよく言います。「勉強したら？」と問いかけると、「無理。だって時間ないから。部活もしてるし、塾終わっても勉強せんばと？無理やし！」というやり取りの経験はありませんか？このようなやり取りの経験があれば、ルーズな時計に縛られている可能性があります。

結論から言えば、『時間は、あるとかないとかの問題ではない』のです。『ある』『ない』の問題ではないとしたら、「じゃあ、いったい何？」という話になります。そこで、このことを考えるときに、次のような質問をされたらどうしますか？ちょっと考えてみましょう。「今日は、あなたの誕生日ですね。友達として、私の時間を１０分あげるよ」と言われたら、あなたは何をするでしょうか？

もし、あなたが、シャープな時計を持っているとしたら、時間の大切さを知っているので、「よかった！あれとこれを今のうちに終わらせてしまおう！思うでしょう。しかし、もし、あなたが、ルーズな時計を持っているとしたならば、「やべっ、１０分もらったけど何しようかな・・・」と考えているうちに１０分が過ぎてしまいます。時間は、人によって長さが変わってくるのです。シャープな時計を持っている人は、濃い１０分間を過ごし、結果として１時間に相当するくらいの満足感を得ます。ルーズな時計を持っている人は、それが１分であっても、結果的に０分に相当しない結果しか得られないということもあるわけです。

先ほど、時間は、『ある』『ない』の問題ではないと言いましたが、**時間がないならば、『さがす』のです。それでもなければ、『つくる』のです。**シャープな時計を持っている人は、時間をうまくコントロールしています。そして、アンテナ張って、時間をもっと増やせないか探しています。受験シーズンになると、よくバス停で高校生がバスを待つ間に何か開いて勉強しながらバスを待っている姿を目にします。寸暇を惜しんで勉強している姿を見ると、もっと勉強ができる時間がないかを常に考えて行動していると感じます。これが、『時間を探す』ということです。では、時間をつくるというのはどのようなことでしょうか。難しい言葉でいえば、**『時間を捻出する』**と言います。今ある時間の枠を崩し、新しい時間を作れるようになれば、やりたいこともできるようになります。例えば、試験前に毎日１時間ずつ国語、数学、英語を勉強するタイムスケジュールを組んでいたとします。しかし、テスト前になって、社会も勉強しなければならなくなりました。どうすればよいか。だらだらしている時間をなくし、学習時間に回す。それでも足らなければ、３つの教科の集中力を一層あげて、国語、数学、英語それぞれ４５分ずつに短縮し、そこから生まれた４５分間を社会に回すことができれば、時間を作ったことになります。

しかし、６０分の学習を４５分で行うという時間短縮のためには、当然ながら集中することが必要になります。ここで、集中している状態はどのような状況のことをいうのかを確認してみたいと思います。スポーツならば、試合中です。陸上競技をテレビで見ると、スタートする前の選手たちの集中力の高さを感じることができます。まさに、自分の世界に入り、精神統一しています。野球も、バッターボックスに入る前に、大きく息を吐き、バッターボックスに向かう姿も同じでしょう。

では、学習では、どのような場面でしょうか？それは、『試験中』だと思います。好きな教科の授業中も集中力は高いわけですが、さすがに試験中にはかなわないでしょう。試験中と普段の生活の違いはどこにあるのでしょうか？それは、『本気度』や『ギリギリ感』にあると思います。テストは、本番であり、結果を出さなければいけません。その意味で、普段の勉強とは異なった緊張感が本気度を１００％にします。それが、集中力が増すのです。また、その緊張感は、『ギリギリ感』から生まれていると私は考えます。つまり、『ギリギリ感』とは、『やば！終わらない！』という感覚と同じだと思います。横断歩道を渡っているときに、信号が点滅信号になると『やば！早くわたらんば！』という感覚が生じますが、それと同じようなものと考えてよいでしょう。

そこで考えられるのが、『普段はテストの時のように、テストの時は普段のように』です。普段の勉強をテストの時のようにやればいいわけです。その時のポイントが、『時間を計って勉強する』ということです。本番の臨場感を出すために、タイマーを使いましょう。百円ショップで購入可能です。そのタイマーセット時間をどれくらいにすると効果があるか？というと、解いていて『この時間ではちょっと無理かも・・・・』という時間を設定するのです。『これくらいでできるかな？ちょっと無理かもな・・・・でもいけるかも？』という微妙な時間設定です。私だったら８分間くらいで設定するでしょうか。緊張感を絶やすことなく、時間を意識して、最後まで粘って解く。これを繰り返すうちに、自分に合った『ギリギリ感』が体得できます。そしたら、その『ギリギリ感』を感じる時間を少しずつ短くすることで、一層、本番に近い状況を作り出すことができます。

さて、この方法で取り組みやすい、英単語を覚えたり、社会科の語句を覚えたりする暗記ものから始めるとよいと思います。タイムトライアル暗記法を紹介します。だまされたと思って、タイマーを使い challenge！

タイムトライアル暗記法

①１ページを覚える時間を決める。

⇩ なるべく自分に厳しく！限界に challenge！

②死に物狂いで覚える。

⇩ 声に出したり、書いたり、**五感をフルに動員**

③覚えられたかチェックする。

⇩ ここで８割～９割できていなければ①の時間を長くする

④間違えたところに印をつける、

⇩ しっかりと「悔しい気持ち」を大事にして印をつける
間違えて当たり前になってはいけない

⑤間違えたところを覚える

⇩ 「もう二度と間違えない」くらいの勢いで

⑥次のページに進む