http://decfamily.p1.bindsite.jp/2013NEW/

We 25R

No.256　03/09/25

睡眠とリズム　その４

（続き）過ごしていたので、まずは一日の目標を立てて生活していきたいです。（Ｓ）

■モチベーションを高めるために（目に見える形で）目標を決めて頑張る過程を好きになることや、人に質問することで記憶を定着させることなど、参考にしようと思いました。結果を出している人は、やはりそれ相応に勉強しているのだなと思いました。大学に入ってからの楽しみなども考えながら、志望校を決めていきたいです。（Ｏ）

■このごろ部活と勉強の両立が難しく思っていたので参考になった。ヴィジョンを明確に捉えることや、アプローチの仕方、自分自身を分析することなど、自分に不足しているところを見直して、改めて顧みることができた。目標設定から逆算して、細かな計画と、修正をしっかりと繰り返していきたい。（Ｕ）

■東大や医学部に行く人は、定期テストや模試なども、それなりに順位をとっているものだと思った。その他にも、大学でのサークルと体育会との違いなども分かった。意外にも、漠然とした目的で進路を決めているなとも思った。（Ｔ）

■目標をしっかりと持って、何ごとにも取り組もうと思った。また、毎日少しずつでも勉強することが大切だと感じた。部活で言えば練習、勉強なら模試などで自分の苦手なところを把握し、修正していくこと。自分でこれからのことをしっかりと決断して、メリハリを持って生活する。（Ｔ）

■何よりも今現在の私たちと違うのは、意志と計画をしっかりと持った上で勉強をすすめていることだ。行き当たりばったりの生活ではなく、勉強をいつして、いつしないのかということをきちんと考える。それができる人が、私たちの中から東大に行く人になるのではないかと思った。（Ｍ）

■思った以上に、みなさんの２年の頃の平日の勉強時間が少なくて驚いた。それで１位を取るのは天才だ…自分は頭が悪いので、彼らよりもやろうと思う。普段の勉強がやりやすい教科だけをやるのではなく、苦手な教科もやっていこうと思う。（Ｙ）

■目標を達成する意味やそのためのモチベーションの維持の方法などがどれも分かりやすくて参考になった。自分は常にやる気がないのがとても困りものなので、自分もその方法を試してみようと思う。もう一つ、先輩方は睡眠時間もちゃんととっていたということなので、自分も生活のリズムを崩さず、勉強のリズムを組み立てようと思う。（Ｋ）

■モチベーションを維持できる目標設定の重要性を改めて認識した。そのためにも、大学のオープンキャンパスに行った方がいいと思った。ただ、自分と差がありすぎる方々の話だったので、参考になる気がしません。（Ｍ）

■苦手科目はもっと集中的にがんばったりするのかと思っていたが、案外そうでもなかったので、それほど気に負うことはないのだと分かったが、いつまでもそうではいけないということも言っていたので、これからしっかりやろうと思う。（Ａ）

■５人の先輩方は、やはりみんな頭が良いなと思ったけれど、みんなそれぞれ…（続く）