



## 生活を振り返る

連休も明け、新学期が始まって一ヶ月が過ぎたので、もう一度、基本的な注意点を確認するので、自分の生活を振り返って点検してみてほしい。

- ①教室移動があるので、それに備えて
  - 1 貴重品の管理をしっかりすること。
  - 2 他の人が使うことを考えて、教室の整理整頓や清掃に心がけること。
  - 3 ロッカーの管理もしっかりやること。
- ②朝のホームルームしか連絡の機がなくなるので遅刻しないようにすること。今後、模試に関する連絡や、進路に関する準備書類・申込書類などの配布が増えるので、機を逃すようなことのないように。
  - 1 1限の授業担当の先生から、すでに欠席日数で連絡を受けている人がいるので十分に注意すること。
  - 2 学校は予備校ではなく、勝手な早退や欠席は許されないことを肝に銘じよ！
- ③日直は、学級日誌を書き上げたら3階の国語科に提出する。
- ④教室での自習は5時までである。その後は自習室を活用すること。教室を最後に出る人は、一階なので戸締まりに特に気を配り、消灯にも協力してほしい。
- ⑤土・日は基本的に自宅で学習する。部活があれば校舎は開いていることもあるが、補習の週以外の学校での学習は想定していない。入試直前のことも視野に入れて、早めに自勉の体制を作って慣れておこう。
- ⑥前回の進路調査で、塾や予備校に通い始めた人が結構いることが分かった。自分の勉強のパターンを確立して、うまくそこに塾や予備校を当てはめよう。同時に、本当に

塾や予備校の学習がプラスになっているのか冷静に判断すること。現役での失敗では、塾や予備校に通っていることで「勉強した気」になってしまい、結局基礎力がつかないままだったという例が多い。

\*

私は朝6時半過ぎくらいに学校につくのだが、すでに自習室には電灯がついていて、勉強に取り組んでいる人がいる。人には夜型と朝型があるらしいので、無理には言わないが、夜に入試を実施する大学がないことを考えると、可能なら朝型にかえていった方がベターだと思う。入試直前にかえようとしても無理だろうから、明るくて暖かく、朝起きるのが比較的楽な今のうちから習慣付けするに超したことはない。夜、眠たいのを我慢して無駄な時間を使うより、あっさりあきらめてサッサと眠り、朝やった方が俄然はかどると思うのだが…。特に、歌や劇の練習で疲れがちな前期は、そんな工夫も有効ではないだろうか。夜型の人、あまり夜更かししないリズムを作るように心がけたい。一般的には、遅くとも12時くらいには床に就くような生活設計をすべきだろう。

\*

とにかく、場当たりの生活・学習をするのではなく、中・長期的な展望ももって毎日の生活を送ること（長期的というのは、例えば模試の日程を確かめ、その翌日は模試の復習に時間を予定しておくといったことである）。規則正しい生活を着実に積み重ねられるかも、合否を分けるポイントである。素直に自分の今の生活を振り返ってみてほしい。