

勉強の「やる気」を出す方法を紹介します！



教室での会話から、3年生になって、進路実現に向けて頑張り始めた人が多いように感じます。**時間は待ってられません。**まだまだやる気が出ない人は次のようなことを参考にしてみてください。

①とにかく行動に移す！

やる気や集中力は、実際に行動を始め、続けるうちに高まってくるものです。「やる気が出る→行動する」ではなく「**行動する→やる気が出る**」という場合が多いのです。

②未来を想像する！

「良い未来」と「悪い未来」を両方想像してみることです。「**努力すれば、こんなことが実現する**」「努力しなければこんな結末が待っている」など、具体的にいろいろ想像してみましょう。

③自分に「小さな」ごほうびをあげる！

たとえば、1時間頑張れたら、好きなお菓子を1つ食べる。目標時間を達成できたら、息抜きとして少し好きなことをする。「**小さな**」というのがポイントです。大きいごほうび、長時間のごほうびは、逆に勉強の妨げになります。

④小さな目標を達成する！

たとえば、1日に10個の英単語を覚える、1日1ページ苦手教科の問題集をやるなど、**容易に達成できるもの**にしましょう。達成感は次のやる気につながります。毎日学習した時間を、「デイリーライフ」の日記欄に赤で記入することもお勧めです。頑張ったことが目に見えるようにすると達成感が得られます。

<参考>「中学生のための人生が変わる勉強法」福富崇浩著（自由国民社）

『生活の記録(デイリーライフ)』活用してますか？

デイリーライフをしっかりと記入することで、以下の点で**プラスの効果**が望めます。ただ、何となく記入するだけではもったいないですね。

- 忘れ物（学習用具・課題）が減る。
→ **学力が向上**し、行ける高校ではなく、**行きたい高校**に進学できます。
- 日々の自分の頑張り振り返ることができる。
→ **自分の自信を深める**ことができる。その自信が、ここ一番での「**勝負強い自分**」を作り出します。
- 「**どのように取り組み、何を考え、何を感じ、何を経験したのか。その経験から何を学び、その学びを次、どのように活かすのか。**」などを記録しておく、そのときの出来事を鮮明に思い出せるので、自分の中学校での経験や学びを**より具体的に面接試験の中でアピール**することができます。