

### 夏休みのモチベーションコントロールについて



高校生のみなさんは夏休みにどう勉強するか決めていますか??夏休み期間に力をつける子もいれば、周りとの差を広げられてしまう子も。上手くモチベーションコントロールをして、いい夏にしましょう!そこで、モチベーションには「**危機感・ワクワク感・現実を知る**」の3つが関係していることを知っていましたか?

#### ① 自分の課題点、わかっていますか? (現実を知る)

模試を通して、自分の課題点や志望校との差に関しては、大いにわかっているかと思えます。「苦手科目・苦手分野がどこなのか?」などの具体的な課題点をあげて、その課題点をクリアすることを目標にして夏の学習を取り組んでみましょう。目標がない努力は、長続きしません!まずは超えるべきハードルは何なのか?具体的にFノートに書き込んでみましょう。

#### ② 心が折れない方法(ワクワク感)を考えてみよう!

勉強を続けることがしんどいときもありますよね。実は「**努力の見える化**」をすることでそのつらさが和らぎます。まず、Fノートに一日の勉強計画をリスト化しましょう。そしてできたものから1つずつマーカーなどで消していきます。こうして勉強に対する自己肯定感を高めることで心が折れずに勉強できますね!ほかにも数年後の理想の自分等を想像して、ワクワク感を高めましょう。

#### ③ 危機感がやる気の燃料になる!

危機感や不安というネガティブ感情が人を大きく成長させてくれることもあります。高3生は、共テまで210日ほどになっています。5教科7科目受験の生徒からすると1教科あたり、30日ほどとなっています。その残された期間で自分の実力と志望大学との差を埋めることができるのか?という疑問を自分に投げてください。夏休みの取り組みだけでなく、現在の取り組みも改善すべき点が出てきますね。危機感で自分の心を燃やして努力してみましょう!

**危機感、ワクワク感、現実感(KWC)の3つは、モチベーションコントロールに大きな影響を与えます。KWCをうまく使いこなしながら、この夏に自分磨きをしましょう!**

### 進学相談会いかがでしたか?

6月15日(水)の6校時から放課後にかけて校内進学相談会が行われました。生徒の皆さんは大学の先生方から直接話を聞いたり、大学の資料をもらったりして進路についてより具体的に考えることができたのではないのでしょうか?各大学のブースでは皆さんが真剣に話を聞いている姿や、ブースの外でも友達と進路について相談しあっている様子が見られました!これから進路決定に向けて、自分でも情報収集を行い進路について考える時間を作ってみてください!



### 教育実習生にきいてみた!

山田祥雲先生  
京都府立大学4年



Q 勉強のモチベを維持する方法は何ですか?  
前に読んだ英文とかをもう一度読んでみる。知識が頭に入ると、以前読んだ文章と同じような文章でも、気付けるところが増えてきます。そういう気づきが増えたことはモチベーションにつながりました。  
Q 高校生のうちにしておいた方がいいことは?  
人に語れるものがあつた方がいいです。その知識や考え方を、他のものを覚えたりするときに応用すると楽な気がします。「~の人」と思われる一つを持つこと、その分野(ゲームとかでも)の考え方を自分の中に落とし込んでおくこと。

島袋桃花先生  
玉川大学4年



Q 進路はどうやって決めましたか?  
教師になるためにはどこで学ぶべきか、ということを重視していた。悩みに悩んで、最終決断は3年生の春だった。  
Q 高校生のうちにしておいた方がいいことは?  
大きな目標の達成に向けて、短期目標を立てられるようになること、そして行動に移せることが大切だと思う。小さな目標でも、一つ一つクリアしていくという感覚や癖をつけることで、大きな目標の達成に繋がると考える。また、自分に合った勉強方法を見つけることも大事だと思う。

島袋由梨先生  
桜美林大学4年



Q 勉強のモチベを維持する方法は何ですか?  
友達と一緒に勉強をする。一人で勉強するとサボりがちになってしまいます。一緒に勉強する時間を作るのは難しくても、お互いに進捗状況を伝え合うなど受験に向けて一緒に戦う仲間として高め合うとモチベーションも上がります!  
Q 高校生のうちにしておいた方がいいことは?  
常に情報を収集するアンテナを持っておくこと!大学生になると自分に必要な情報等は、誰も教えてくれません。今先生達からあらゆる情報が得られることを当たり前と思わず、自分で収集する方法を身に付けることをおすすめします!

#### 今後の予定

##### 高校1年生

- 7/9(土) 土曜講座前期終了
- 7/20(水) 1学期終業式
- 8/20(土) 第2回記述模試(希望)
- 8/25(木) 2学期始業式
- 8/26(金) 第2回スタサポ
- 8/29(月) 平日講座開始

##### 高校2年生

- 7/9(土) 土曜講座前期終了
- 7/13(水) 夏前進路講演
- 7/20(水) 1学期終業式
- 8/20(土) 第2回記述模試(希望)
- 8/25(木) 2学期始業式
- 8/29(月) 平日講座開始

##### 高校3年生

- 7/9(土) 土曜講座前期終了
- 7/11(月) TF 対象ベネッセ記述模試
- 7/20(水) 1学期終業式
- 7/30(土) 河合第2回共テ模試(希望)
- 8/3(水) 小論模試(希望)
- 8/20(土) 第2回全統記述模試(希望)
- 8/25(木) 2学期始業式