



# 一歩

## 「習慣のなさ」は大きな弱点

学習の習慣づけは以前から話しています。ちょっと前まで何も勉強をしていないと思えた3年生の人たちの中にも、今回のテストに向けて前向きな姿勢が見える人もいました。うれしいことです。



「習慣」は、大きな武器です。

毎日のように必ず行う「習慣」は、継続している中であなた自身の「当たり前」になります。プロスポーツ選手の中でも一流と言われるトッププロの多くは、必ずと言っていいほどその人なりの「習慣」があります。スポーツの世界では「ルーティン」という横文字で言われたりもします。大リーグ・プロ野球選手のイチローは、朝の起床時間、起きてからのトレーニング内容、朝食は必ず奥さんの作ったカレーライスなどは有名です。プロ野球選手だけでなく、日本代表やJリーグのサッカー選手にも、その人なりの「習慣(ルーティン)」を持っているのです。



その習慣となる活動内容の一つ一つは「それほど難しくない」ものです。しかし、多くの人ができないのは「継続」することです。継続という努力をできるかどうかで、その人の能力が高まるかどうかが決まると言ってもいいでしょう。当たり前のように継続することが「習慣」です。

「めんどくさい」が、あなたの能力を上げることを妨げる大きな原因です。



「習慣」にするとき、最初は「めんどくさい」と思う行動への挑戦なのかもしれません。自分を変えるために行う「習慣」としたい行動を始めるのですから、「めんどくさい」とは思います。

「学習」も「運動」も、最初は「めんどくさい」活動でしょう。やったことのない人にとっては、学習して「わかる」喜びや「運動」して「できる」など、知識や技能、体力の伸長(伸び)を知らないのですから、最初は「めんどくさい」以外の何物でもないでしょう。

継続して取り組む経験をした人は、その効果を知っています。部活動で「習慣」で技能や体力の成長を実感した人は、その経験を学習に応用しようとします。3年生で部活動を引退したら、学力が大きく伸びる生徒は、これにあてはまる生徒です。「継続」する「習慣」の大切さを知っていて他の活動にも抵抗なく取り組めること、部活動で得た「集中力」もこれに加われば、成長の度合いはより大きくなるでしょう。

3年生の多くは、部活動も引退し、放課後や休日の時間を自分で決め、自由に使うことができます。「めんどくさい」を選択するか、「取り組み」を選択するかは、最終的にはあなたが判断して、行動にうつすべきものです。

とはいうものの、そういった取り組みを含む進路・進学について考えるときは、保護者や家族の理解や協力も必要です。

受験は、受験勉強や当日の入試を受験生本人が取り組むのは当然ですが、保護者や家族も受験生と一緒に取り組んだ方が何倍も効果があるものです。受験の結果により、入学後に通学で保護者の手助けが必要であったりすることもあります。入学金や授業料など、金銭面においては保護者にお願いするものです。受験生本人だけの意志だけで、判断すべきではないと思っています。

