

夏の学習計画のお話

みなさんは今まで何度夏休みを過ごしてきましたか？
今までの夏休みを振り返ったときに、納得した夏休みを
過ごした記憶がありますか？夏休みとは普通の学校の授
業では経験できないような体験ができる貴重な時間です。

私が担任をしていた時、「夏休みは心の底から悔いなく
遊べ、遊び倒してこい」と常に言っていました。一言に
「遊ぶ」と言っても、これが実はなかなか難しいのです。
みなさんは心の底から遊んだことがありますか？しかも
1日とかではなく夏休みを心ゆくまで遊び倒すのです。

夏休みは当然、各教科から沢山の課題が出されますし、
夏季補習に加え、前期の復習や部活動とやることも多い
ですが、逆に言えばこれらをきちんとこなせば、心置き
なく遊び倒せるのです。「夏の学習計画」は学習を進める
ためのというよりは、夏に心置きなく遊び倒すための計
画だと思って下さい。



【作成のコツ】 学習計画の三原則を守る

《其の言・・・欲張らない》休みの前は、やる気マッ
スの自分(‘o’)が常にいます。やる
気マックスの自分が立てる学習計画ほど最悪なもの
はないのです。小学校時の夏休みの計画を思い出
してみてください。6時(起床) 6時半(ラジオ体操)
7時(朝の音読) 7時半(朝食) 8時(朝顔観察日記)etc
完璧な滑り出し……。ところが初日、起きたら10時！
(‘D #)ノ 悔!! 「バカたれ自分！ハイ！これで午前中
の計画は全てペア～。クツツソ～ダル～やる気も起
らねえ。始まったばかりだから明日やる～と」

※ 「明日やろうは馬鹿野郎！」

夏休みにやる気のある自分なんて存在しません。だ
からマックスやる気の無い自分を想像して計画を立
てるのがコツです。途中途中で虫食いのようなスカス
カの学習計画こそ理想なのです。(固めてしまうと計
画が崩れたときに修正がしにくくなるから)そして、1
分でも思い立ったら鉛筆握って始めて下さい。人間は
区切りの良い時間から始めたがりますが、何時どこで
始めても構いません。だからこそ《其の式・・・分単位
の学習時間を作り出す》なのです。人間の集中力が続
くのは30分程度です。20分10分・・・1分でもいい。そ
して自分が取り組んだ時間としてどのような形でも

良いので、こまめに記録することをお勧めします。目
に見えることで、モチベーションを上げるのに役立ち
ますし、更にはこの積み上がって行く過程を毎日、目
にすることで自己肯定感も生まれてくるからです。

《其の参・・・3日坊主大歓迎》何度失敗しても、駄
目な自分を責めるよりは、少しでも前を向いて進んだ
方が良いのは誰でも分かりますよね。其の場で立て
た、スカスカの計画の1日目が急な用事でつぶれた時
には、それを次の日か、その次の日で補えば良いので
す。遊ぶためにも、初日からきちんと埋めずにザック
リと2日間の計画を立てて、3日目は思いっきり遊ぶ
くらいの計画がベストです。例えば午前中、4時間頑
張れたら、夕方まで遊び倒す！とか、○日と○日は死
め気で遊ぶと決めたら、それに向けて分単位の学習
を積み上げていく！とかです。

3年生は別として、1・2年生は過去の夏の過ごし方
で、気が付いたら夏の半分が過ぎていた「今さらやっ
ても遅い」とか「来年の夏こそは」と思った経験はありま
せんか？もちろん、諦めたくなる気持ちもわかりますが、
そういうときこそ「今はじめたら、明日は始めるより早い」
と考えて、1分間とにかく我慢して行動に移すのです。よ
く言われる「やる気スイッチ」などというものは、この世
には存在しません。集中力もやる気もとにかく行動から
しか生まれてきません。面倒臭いとか、後回しにしよう
と思う前に、とにかく動き始めることです。

人生は、いつでも今日が一番若い日です。そう考えた
ら、皆さんには今はじめた分の「24 時間」がプラスされ
るわけです。こんな得なことはありませんよね。



文責 福永

入試情報について

7月に入り、多くの大学が令和9年度入学者選抜要項
を大学のウェブサイトに掲載しています。3年生のみな
さんは、志望校の入学者選抜要項を必ず確認してくださ
い。

今年度、学部の新設や改組を行った大学(北九州市立大
学・情報イノベーション 熊本県立大学・半導体 福岡
女子大学・環境理・生活情報科学 宮崎公立大学・国際
情報など)や「学校推薦型入試」や「総合型選抜入試」の
「女子枠」「地域枠」を始めとする各大学の入試日程につ
いても、必ず大学のウェブサイトを確認してください。

「風待ち」の季節を終えた62期生～圧倒的な戦力を生み出す、夏の2大戦略～

3年

進路だよりで1年生の時には、「戦力＝兵力数²（労働時間）×武器性能」というランチェスターの法則から、弱者が強者に勝つためには「圧倒的な時間の投入」と「目標を狭めた一点集中」が不可欠であることを伝えてきました。2年生の時には、自ら岩に嘴（くちばし）を打ちつけ、爪を研ぐ「鷹の生き方」から、痛みを伴う自己変革と、群れを離れて孤独に耐える覚悟を考えてきました。いよいよ、これまでの準備のすべてをぶつける「受験の天王山」、3年生の夏季休業が幕を開けます。学校というレールが外れ、24時間のすべてを自分でコントロールする夏季休業期間は、進学校の受験生にとって最大の勝負どころです。「3年生になったら本気を出す」という、環境や時期の変化をただ待つだけの「風待ち」の姿勢はもう終わりです。自らの翼で猛烈な風を起こして、ライバルを引き離す圧倒的な戦力を生み出すために、皆さんに「攻めの2大戦略」を伝えま

① チェスナット・ヒルの実験：限界のストッパーを外し、圧倒的な「量」を爆発させよ

行動面において、皆さんに今求めるのは「要領の良さ」だけではありません。ランチェスターの法則で学んだことの本質、すなわち「**狂气的なまでの圧倒的な勉強量の確保（兵力数の最大化）**」です。心理学には「チェスナット・ヒルの実験」というものがあります。被験者に「これ以上は一步も動けない」という極限まで運動をさせた後、突如激しいアラームを鳴らすと、脳のストッパーが外れてさらに何十分も運動を続けられたという実験です。つまり、人間が「もう限界だ、今日はこれだけやったから十分だ」と感じるラインは、脳が勝手にかけた「**偽物のストッパー**」に過ぎず、本当の限界はずっと先にあります。ここで勘違いしてはいけません。朝一番の冴えた時間に苦手教科へ一点集中するのは、「がんばり貯金」を作って午後にサボるためではありません。脳の限界ブレーキを強引に外し、1日12～13時間という**膨大な総量**を夜まで走り抜くための「最高のスタートダッシュ（着火剤）」を決めるためです。朝の超集中を起点に脳を覚醒させ、自らが作った偽物の限界を破り、人生最大の量を爆発させましょう。

② 逆境の免疫システム：模試のD・E判定に牙を剥き、自らを叩き変えよ

圧倒的な行動量を確保した先に、8月、皆さんは全国規模の模試や過去問演習という、凄まじいプレッシャー（逆境の水圧）に直面します。皆さんに必要なのは、「悪い結果をエネルギーに変えて、自らを強引に進化させる攻めのメンタル」です。

生物の体には、外から毒やウイルス（逆境）が侵入した際、ただ耐えるのではなく、その毒を徹底的に分析して自らの細胞をより強力に作り変える「免疫システム」があります。逆境に直面した瞬間こそ、**最も強く進化するチャンス**です。D・E判定は、ランチェスターの法則で言う「現時点での戦力を測る客観的なデータ」であって、同時に「**爆発的に伸びるための、弱点の宝庫**」に過ぎません。悪い判定が出た時こそ、心に火をつけ、「なるほど、今の自分にはここが足りないのか、だったらここを徹底的に叩き潰してやる」と、判定に対して猛然と牙を剥きましょう。2年生の時に伝えた「鷹の生き方」そのものです。分かったつもりで放置していた内容や、間違いを見直さずに終わらせていた問題という「古い嘴（くちばし）」を、岩に叩きつけて自ら折るのです。痛みを伴う猛烈な見直し（自己変革）を行い、客観データをもとに自分の弱点を一つずつ確実に潰していく。その「攻めの内省」ができる人が、秋以降に圧倒的な推進力を手に入れて大空へ飛び立ちます。

大学進学はゴールではありません。しかし、自分で考え、圧倒的な量を努力し、自らの限界と弱点から目を背けずに進んだ経験は、受験の可否を超えて、その先の人生を確実に支えてくれます。「鷹は群れません。最後に試験会場で問題と向き合い、未来を掴み取るのは、自分一人です」。誰かが風を起こしてくれるのを待つのはやめましょう。自らの「戦力」を高めるために時間と努力の投資を惜しまず、圧倒的な熱量でこの夏を駆け抜けましょう。