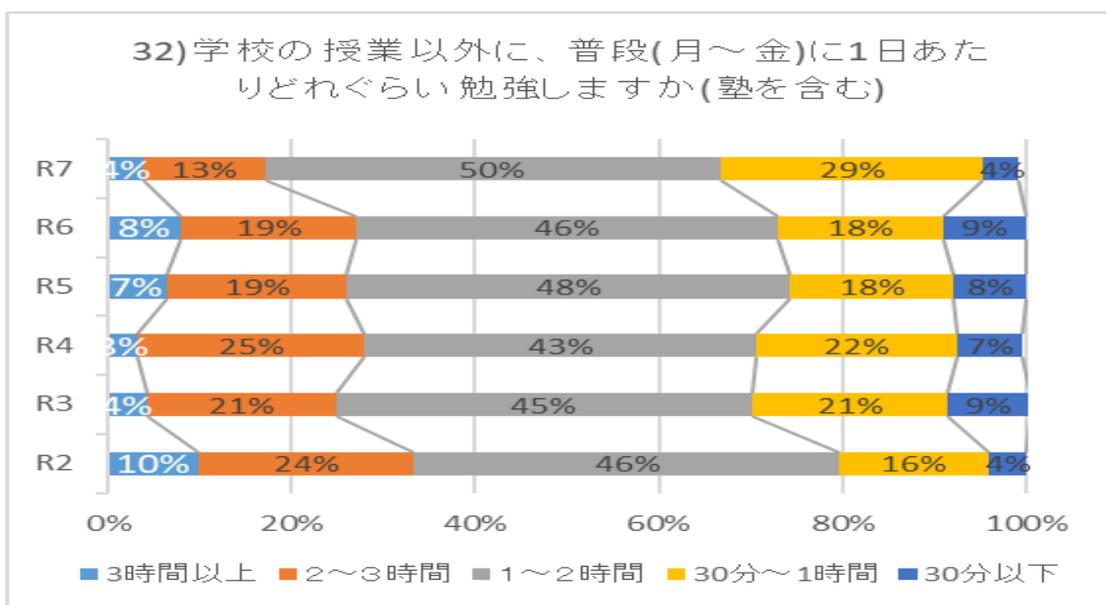


# 公立高校推薦入試日です。

2月16日(月)

本日は、公立高校推薦入試日です。受験生の健闘を祈ります。

3年生は私立、公立推薦と入試の連続ですが、学年末テストが来週に迫ってきました。計画表も早くに配られ、テストモードにならないければならないのに・・・、なかなかテストに集中できない生徒も多いのではないのでしょうか。大人でも、急ぎの用事があるにも関わらず、急に掃除を始めたり、SNSに夢中になったりと、別のことを始めてしまうことがあります。人はどうして、やるべきことを「先送り」してしまうのでしょうか・・・？その理由の一つが「セルフ・ハンディキャッピング」です。初めて聞かれた言葉かもしれませんが心理学の用語で、「自分で自分にハンディキャップを負わせる」という意味になります。例えば、試験の直前までスマホやゲームに夢中になっていたとすれば、点数が悪かった時に、「これは自分の能力のせいじゃなくて、ついゲームをやりすぎて勉強できなかったからなんだ……」などと、言い訳をすることができます。「自分に能力がないから結果が悪かったのだと思いたくない」と、普段から言い訳をする傾向のある人が、セルフ・ハンディキャッピングをしがちだと実証されています。また、セルフ・ハンディキャッピングをすると、高校・大学生よりも小・中学生のほうが、成績が下がりやすいという調査結果もあります。スマホの電源を切る、勉強机の近くに娯楽物を置かないなど、集中力を妨げるようなものはあらかじめ視界に入らないようにして、テスト勉強(家庭学習)に集中しましょう。下の表は、生徒アンケートで学校の授業以外に、普段(月～金)に1日あたりどれぐらい勉強しますか(塾を含む)の時間です。



## 1・2年生の実力テストを本日実施しました。

先週のインフルエンザや大雪の影響で延期していた1・2年生の実力テストを本日実施いたしました。定期テストと違い、習った所全てが範囲となります。日頃の家庭学習やノートの整理が試されるテストです。昔から、定期テストでいい点は取れるのに、実力テストではそれほど結果がでないという人が多くいます。実力テストは、これまでの定期テストで勉強した範囲を積み重ねたものです。つまり、定期テストでいい点数を取れている人は、実力テストでもそのまま点数が取れているはずですが、ところがその実力テストで結果がでないということは、定期テストで勉強したことを覚えていられない、その場しのぎの記憶術だけで定期テストの点数を稼いでいる可能性が高いのです。本当の意味で「わかった!」「ひとりのできる!」「ひとりで解ける!」まで理解できていないから、実力テストでは結果が残せないのです。実力テストは、これまでの学習を振り返る絶好の機会です。点数に一喜一憂するのではなく、これまでの学習の仕方を振り返るテストとなることを期待します。

