

1. 教育概論

- ① 現場指導へのオーナー関与
- ② 自習棟使用者の成績推移
- ③ 成績を上位で安定させる学習理論
- ④ 学力アップmemoー改訂版ー紹介

オーナー 永井寿(内科医師)

[10:00～10:25]



① 現場指導へのオーナー関与



理念

教育は、人生を豊かにするもの

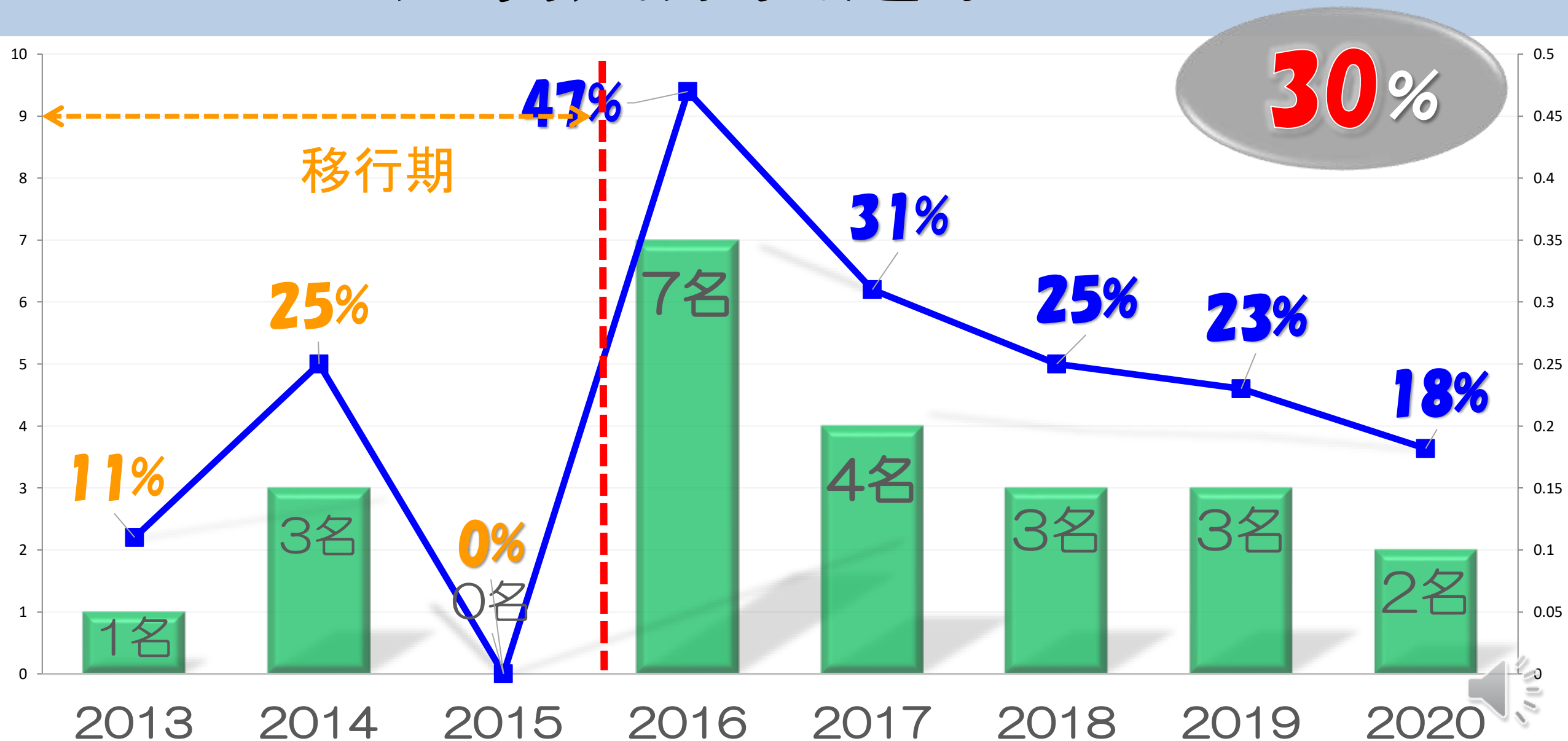
有るものを活かす

天賦の才を開花させる

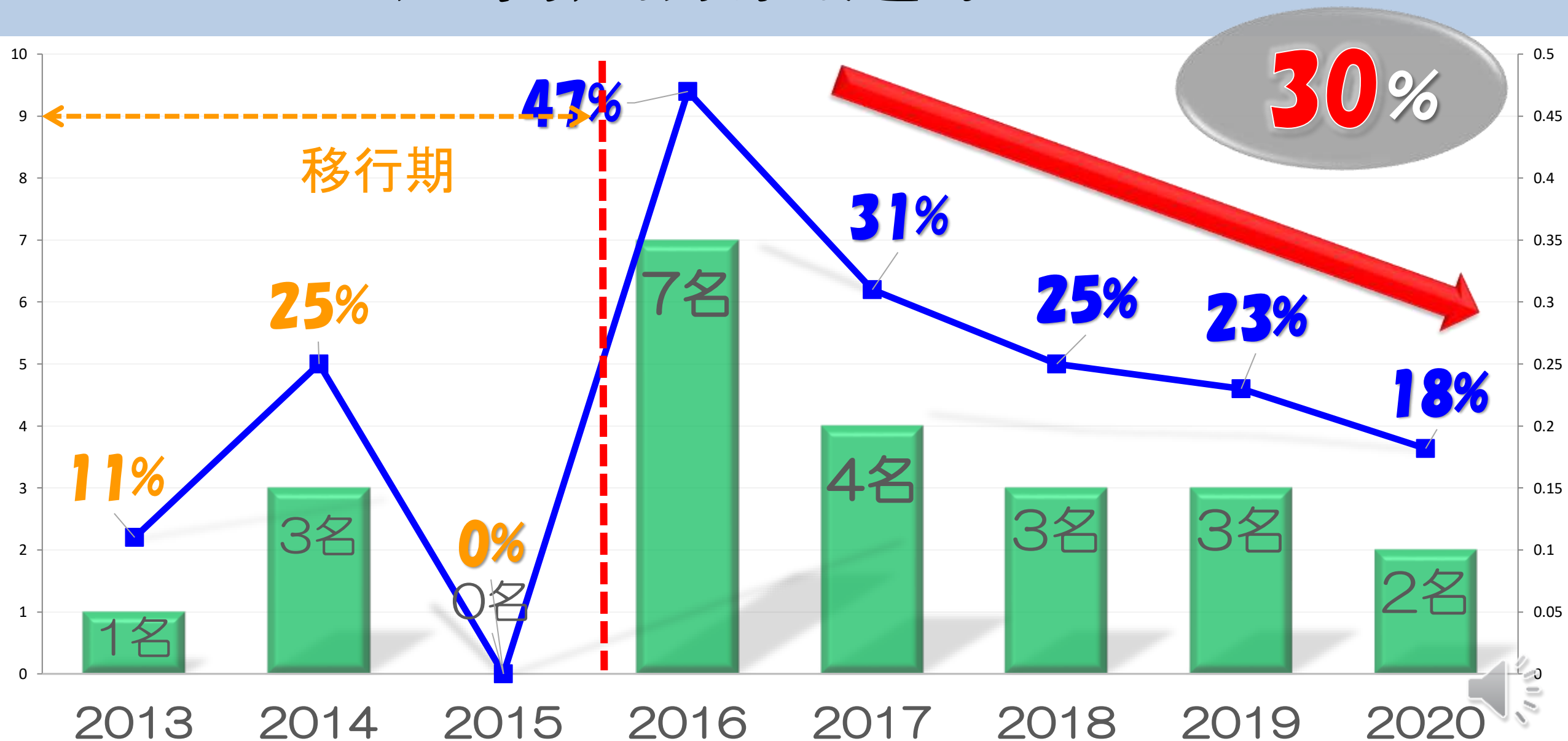
まじめで勤勉ならば報われるシステムの実現



加古川東西進学レベル



加古川東西進学レベル



問いかけ

10年間、医療以外のほとんどの時間を費やした

いくせい塾は、

加古川西地区で最高レベルになっているか？



問いかけ

10年間、医療以外のほとんどの時間を費やした

教材・システムは、年々洗練されているが…

東西高への進学は、低下傾向

塾生数は、減少傾向



問いかけ

10年間、医療以外のほとんどの時間を費やした

歯止めをかけるために…

オーナーが、5年ぶりに現場介入

ただし、今回は自習棟のみ



オーナー関与

トップレベルの成績達成と安定の実現

理念は、『塾則』と『学力アップmemo』で表現

いくせい流を実践する塾生には

“自習棟使用权”を付与しています

関与には、ベクトルの一致が前提です



人の関りの意味

AIは、やる気を起こさせれるか

仏教の経典は、空海・道元など伝道者で活かされた

医者も教師も、魂を鼓舞できればAIに勝る

「他者への働きかけができるか」が境目である



関与の迷い

ただ5年前と同じことを繰り返すだけ

患者を健康長生きさせたい思いから、研究努力してきた
患者さんから、「永井先生のお陰です」「先生には何でも話せます」
というお言葉が、毎回誰かが言われるようになっている

ただ、90歳半ばの方々から、
「早くお迎えに来てもらいたい」「外来の間隔をもっと空けて下さい」
と言われ出した現実を受け止める

成績を上げることは、若い時より簡単に思えるが、
単純に良いこととも思えなくなっている



具体策

できる限り助けないことが、自信につながる

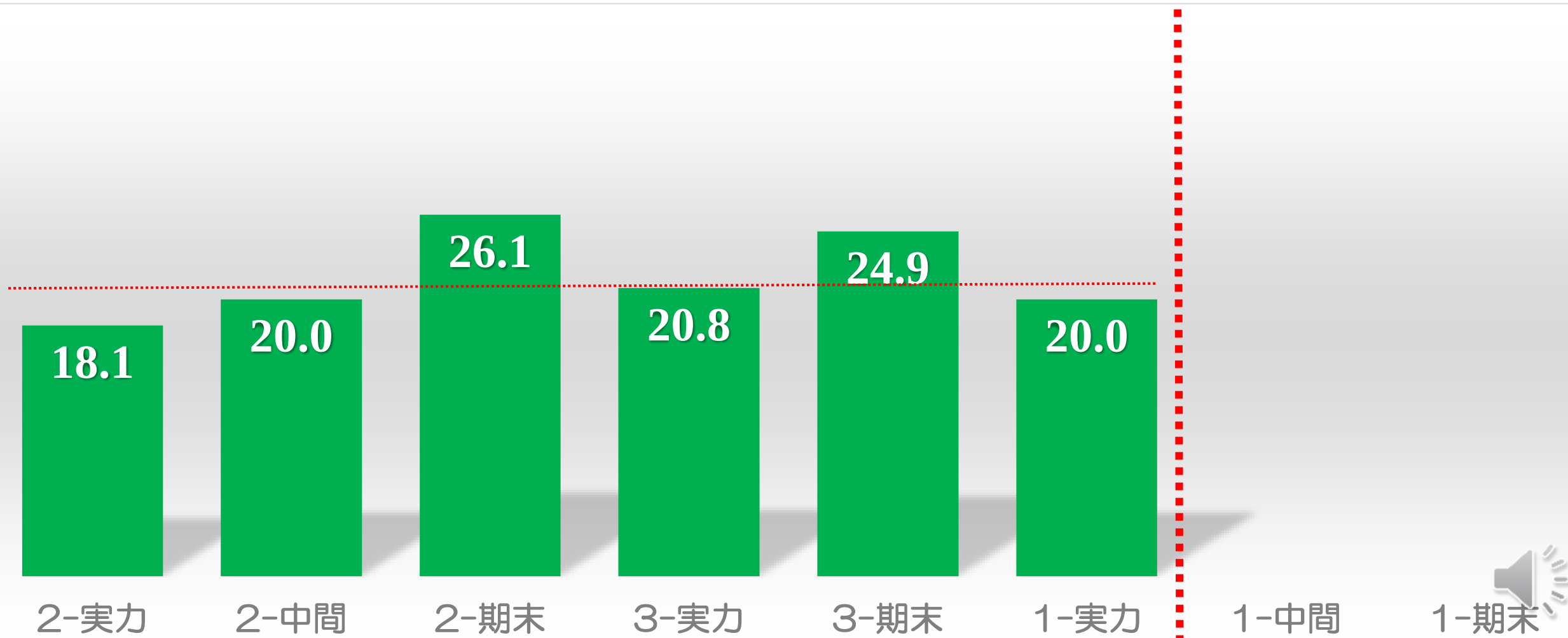
- 合計点の上昇余地のある**国語対策**を、塾長に指示して実施。
自習棟使用者は、BDプレイヤーで見れる環境とした。
- 結果を創っている賢者のBDを視聴させ、**思考法を発展**させる。
感想文に対して、**オーナーがアドバイス**している。
- 学校テストを確認、カルテに必要時アドバイスを記入。



5名

学校平均点差 国語

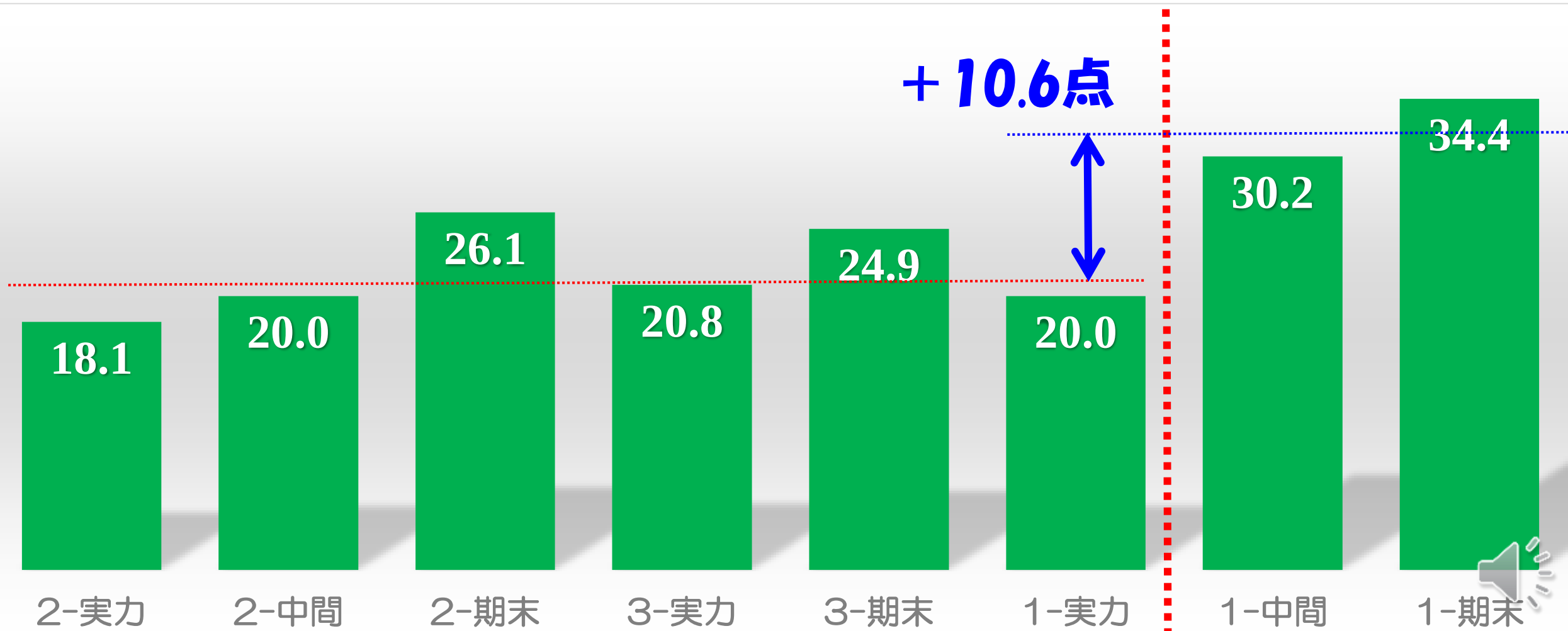
自立型個別学習（自習棟使用者）の平均推移



5名

学校平均点差 国語

自立型個別学習（自習棟使用者）の平均推移



② 自習棟使用者の成績推移



オーナー考察

超topレベルは、現役国公立大学合格を目標とする

- 学力的に、加古川東高校合格レベルは既に達している
- 今の状態を継続すれば、加古川東高校合格は可能となる
- 目標は、更にその上の学力にあることを自覚する
- 加古川東高校入学後の成績の伸びの差は、学習姿勢にある
- 自立型個別学習では、更に教養を高めることをサポートする



③ 成績を上位で安定させる学習理論



症例①

「達成テスト早期合格と学校テストの相関」



③ アレックス・オノルド

2/4

ドキュメンタリー映画『フリーソロ』



主人公は、命綱を使わずに素手で絶壁を登ります。
ミスをすれば落下、体は破裂して100%死にます。
テストで1つくらいミスをする事は、当たり前か！？
ミスが命取りになる挑戦が、非常識に見えるかも知れません。
ミスをしないヒントが見つかれば、入試に役立つはずです。



カルテ指導

アドバイス

「こんなにも一点集中している」と驚かれたみたいですね。

「物事を極めるには、大きな覚悟が必要である」ことを思われました。

中学・高校6年間は、振り返れば早いものです。

目的をもって頑張る人となんとなくでは、才能の開花が雲泥の差となります。

大きなことでなくても構いません。

達成テストは、必ず1枚目で合格する準備をしてみませんか。

小さなことの積み重ねが、いずれやってみたい夢が生まれるかもしれません。

達成テスト前日は、徹底的に自分を追い込んでもいいのではないのでしょうか。



カルテ指導

アドバイス

「こんなにも一点集中している」と驚かれたみたいですね。

「物事を極めるには、大きな覚悟が必要である」ことを思われました。

中学・高校6年間は、振り返れば早いものです。

目的をもって頑張る人となんとなくでは、才能の開花が雲泥の差となります。

大きなことでなくても構いません。

達成テストは、必ず1枚目で合格する準備をしてみませんか。

小さなことの積み重ねが、いずれやってみたい夢が生まれるかもしれません。

達成テスト前日は、徹底的に自分を追い込んでもいいのではないのでしょうか。



加古川東レベル

アドバイス

「自分の状況により、予定を変更する考え方」に注目されました。

「情報集めや、シミュレーションの重要性」に気付かれました。

ベストの結果を出し続けるには、言い訳を探す時間すら無駄になります。

時間が少ない場合には、それに応じたベストの出し方があります。

結果の出し方は、決して一通りではありません。

どのような状況でもベスト・ベターを出すには、**バリエーションが必要**です。

体調不良の状況でも、結果を出すバリエーションがあります。

「準備の仕方によって、本番の自信がつく」ということの意味ですね。



症例②

「足を引っ張る国語に対して...」



① 中田 英寿

2/4

日本サッカー界の国際化を飛躍させた革命児



サッカー界のレジェンドのスペシャル対談です。

思考様式は、一般大衆とは大きく違うように見えます。

行動様式も、迷いが少なく結果創造までの時間が短い。

「何が違うのか」「何が必要なのか」を考察する機会にします。



カルテ指導

アドバイス

ゴールばかり見ていて、そのプロセスに重要性を見ていなかったとのこと、人生において大切なことを発見したのではないのでしょうか。

救急医療は、チームワークが最重要となります。

医師の力だけでは救命できないことがあります。

例えば、脳卒中においては、発見と移動と検査の時短が重要となります。

連携において感情的な抵抗があると、“躊躇”が生まれます。

「妥協を許さない」姿勢は、自分に対しては大切な目標となります。

ただし、人の失敗に対して厳しくなると、話しにくさやミスの隠ぺいなど、チームワークの抵抗が生じる原因となります。

ところで、「寛容」という言葉を知っていますか。

プロフェッショナルを目指す場合、“人間社会において…”の前提があります。

医師にありがちなプライド、“自分が…”という姿勢を克服できることも

人生の目標にされたいと思います。



カルテ指導

アドバイス

ゴールばかり見ていて、そのプロセスに重要性を見ていなかったとのこと、人生において大切なことを発見したのではないのでしょうか。

救急医療は、チームワークが最重要となります。

医師の力だけでは救命できないことがあります。

例えば、脳卒中においては、発見と移動と検査の時短が重要となります。

連携において感情的な抵抗があると、“躊躇”が生まれます。

「妥協を許さない」姿勢は、自分に対しては大切な目標となります。

ただし、人の失敗に対して厳しくなると、話しにくさやミスの隠ぺいなど、チームワークの抵抗が生じる原因となります。

ところで、「寛容」という言葉を知っていますか。

プロフェッショナルを目指す場合、“人間社会において…”の前提があります。

医師にありがちなプライド、“自分が…”という姿勢を克服できることも

人生の目標にされたいと思います。



加古川東レベル

アドバイス

「努力してその時だめでも、いつか結果がついてくる。」

「問題があるから、色んなことを考えることができる。」

「成長には、経験が大切である。」ことに気付いたことは重要だと思います。

やりたいことを見つけれることは、「運」と「才能」です。

やらなければならないことは、大人社会から次々と与えられます。

人にはそれぞれ特徴があり、“個性”とか言われます。

やりたいことは、自分を元気に健康にさせる時間を生み出します。

いろいろ経験しながら、自分を元気にさせるやりたいことを見つけ出しましょう。



加古川東レベル

アドバイス

「好きなサッカーを好きであるための決断」

「時間は作るもの、待っていてもやってこない」に印象を持たれましたね。

大谷翔平さんが、アメリカでも注目されています。

スポーツ界でも一流の人は、“学力” も一流です。

学ぶ力が一流ということは、自分の成長に必要な情報を収集する一流です。

欲しい情報があれば、いくせい塾スタッフに尋ねてください。

スタッフが知らない場合は、私が答えられることもあります。

“自ら行動” して、自ら情報も発信していかれてはいかがでしょうか。

このカルテを利用して、情報収集の一助にしてください。



オーナー考察

感情コントロールが最大のテーマ

- ほとんどの健康な人間は、やれば上達できる
- 成績が下がれば頑張り、成績が上がれば気を緩める
- 成績上位者には、**目標**と**精神的な発達安定**が必要となる
- **達成テスト早期合格・敷地内を走らない**条件を理解する
- 日頃の**良い習慣**が、成績の安定を導くことを知る



自習棟での欠席・遅刻の意味

夏は早く来る工夫をして、学習時間を確保

(GR優先権)

- ① 遅刻欠席のない中学生
- ② 遅刻欠席のない高校生

遅刻欠席があるとき、成績によらずBR使用とします

欠席の場合、その週分の補完は自己責任です



理想の自習棟環境

適度な競争、定員の設定も有効

- 成熟した安定した精神の塾生は、このままでよし
- 不安定な精神の塾生を、1 ランク上げる環境が必要
- 物事の成り立ちが分かっていない時期、競争が役立つ
- 上位で安定している同世代が、見本となり比較できる
- 気づく力があれば自分との戦い、勝てれば1 ランク上昇



自習棟 使用条件①

希望者は、学力アップ memo VIの満点合格が必要です

項目	基準	備考
① 学校順位百人換算	50位以内	前回テスト
② 達成テスト	Bテスト合格	再テスト可
③ 確認テスト正解率	80%以上	全教科平均
④ ルール・マナー	-2以下	月平均
⑤ 学力アップmemo I ~IV	90%以上	月1回受験

※上記が不十分になった場合、獲得した使用权は無効となります



自習棟 使用条件②

学力の安定には、年間スケジュールの管理が重要！

項目	基準
① 達成テスト	Cテスト2枚目までの早期合格
② ワーク	テスト1週間前までに仕上がっている
③ 学力アップmemoVI	毎月始めのテストで満点合格
④ ルール・マナー	敷地内通路で、走ること・しゃべることの禁止 ゴミの出る飲食の禁止(水筒・手作り弁当可)

※上記が不十分になった場合、ランク降格となり火曜日のみ使用許可となります



自習棟 使用权

条件①達成者には、権利が付与されます

ランク	使用日	学力アップ ^o メモVI	条件②
A	火・水 + α	○	○ (完全達成)
B	火 + α	○	△ (部分達成)
C	α	—	— (不問)

※ α → テスト対策期間中の使用 (火・水・木・土)



④ 学力アップMEMOー改訂版ー紹介



学力アップ memo

前向きカウンセリング

今から何をすれば学力を伸ばせるか？

成績を上げる発想や知恵を、6章に分類して集約
有るものを活かすことで、天賦の才は開花される
解説説明、毎月末S3で習得度テストを実施する



	I ルール・マナー	評価	II システム総論	評価	III システム各論	評価	IV 通常講座	評価	V テスト対策	評価	VI 講習	評価
1	挨拶 こんばんは、さようなら等 毎回言っている	10	3stage方式 週分ノルマを段階的に習得 基本・応用・確認テストと進める		確認テスト 入試に必要な知識を分割習得 基本事項の再生力を確かめる		進度 毎週1節、講義棟で実践 自立型個別学習を目標とする		百人換算 学校順位の受験活用 現在合格可能な高校を把握する		目的 春冬期・夏期・受験講習 達成目標の違いを理解している	
2	遅刻連絡 授業開始15分までに 塾長へ自ら連絡している	8	Stage1 数英、授業ノートの例題 理社、要点色分け線引き		達成テスト 数字・単語のみ違う単元評価 準備の計画と勤勉が試される		計画 次週の内容をHPで確認 スケジュールノートに書き込む		目標設定 次回の順位や合計点 反省書作成時に設定している		補習コース 学習不足のサポート ワーク、授業ノートを仕上げている	
3	無断欠席 授業開始15分前までに 塾長へ自ら連絡している		Stage2 数英、授業ノートの類題 理社、ワークの過去良問関連問題		過去良問 入試対策に傾向分析は必須 よく出る癖のない問題を選択提供する		語句調べ 英単語・漢字テスト対策 前日までに済ませている		出題情報 テストに関する発言 板書以外もノートにメモしている		実践コース 過去良問のSS解説 より多くの問題を解説・理解する	
4	駐輪場 自転車は、奥よりつめていき 公道へのはみ出しは厳禁である		Stage3 満点を目標にテストで確認 順位を意欲に変換する		ノート活用 テスト前のイメージ再生 短時間でできる工夫をしている		色分け線引き 脳にノートする記憶術 線種を区別しながら覚えている		計画タイミング 範囲が出た当日 テスト計画表を作成している		受験講習 中三 9月からの入試対策 何を準備すればよいか見えてくる	
5	履物整頓 靴は踵を教室側に向けて スリッパは定位置に揃えている		個別質問 講座解説でも理解不十分 スタッフに質問要請している		基礎確認ノート 間違い直しや暗記練習用 覚えることが目的のノート		タイミング 授業ノート・ワーク要点確認後 時間を空けずに実践問題を演習する		計画イメージ 調べの緩急を想定 計画と教材を照らし合っている		目標設定 志望校合格のイメージ 実力テスト百人換算順位で設定する	
6	健康姿勢 焦点距離を適度に保ち 背筋を伸ばすことを心がけている		学生スタッフ 卒業生であり先輩として関わる 学習方法の習得をサポートする		定期対策ノート 過去良問の解答・解説用 学校テスト調べて見直すノート		形式 ワーク・過去良問の実践 大問毎、テスト形式で演習している		計画アレンジ 対策講座の活用 効果的に組み合わせている		弱点克服 得点割合の低い単元 不十分な箇所を把握・解消していく	
7	私語 他者の学習を妨害することなく 自習や講義に集中できる		塾長指導 自立型個別学習を目標にガイダンス カルテによるカリキュリクを毎月実施		受験対策ノート 兵庫県入試の解答・解説用 受験・実力テスト前に見直すノート		分量 学力維持に必要な問題数 ワークは、毎 週各教科3問以上演習する		対策講座 最大限に活かす準備 基本事項の確認を済ませている		カリキュラム 達成目標の確認 集中力の強弱を使い分けている	
8	迷惑な癖 ベン回しや貧乏ゆすり等 周囲が気の散る行為は慎む		ガイダンス S3確認テスト後の塾長指導 ノート管理と教材活用のアドバイス		スケジュールノート 学校テストから逆算して作成 S3終了時、反省と感想を記入する		評価 間違えた問題の活かし方 3段階に区別・記入・準備する		基礎復習 必出事項の効率学習 過去問模試を解く前に活用する		計画作成 効率性の配分と手順 完璧できるイメージまで熟考する	
9	携帯電話 学習の集中の妨げとなる 不要物は持ち込んでいない		カウンセリング 現在の課題を明確化 克服に学力アップ memoを活用する		Today's Schedule 自習のタイムマネジメント 予定を結果にして自信を創造する		活用 想起スピードを優先 ワークに受験知識の書き込みをする		過去問模試 テスト範囲の編集形式 傾向と対策がイメージ化できる		2段計画 全日と当日の関係 今していることの意義を意識している	
10	スポーツバック 教材持ち運び用として 過大な鞆は使用していない		学力アップ memo 前向きカウンセリング 今から何をすれば学力を伸ばせるか？		TS 作成 時間帯に項目を振り分ける 単元・教材・Page・番号の順で記載する		家庭学習 自立レベルと時間の長さ 塾日以外1.5時間、土日3時間以上		過去問解説 過去問模試のSS解説 一斉講座で効率的に理解する		計画変更 予定が崩れそうな状況 早々に、随時修正をしている	
11	ゴミ捨て 消しゴムのかすや計算用紙等 後始末は自分でしている		SOAP思考法 後ろ向きカウンセリング 何をしていた ら成績は上がっていたか？		スライドショー教材 デジタルなので見直しが可能 テスト調べて時短活用する		S1 予習 必要なとき必要なだけ準備 教材を確かめ、状況を予測する		過去良問 講座で解説されない良問 Date base を活用して解いている		1 週前計画 実力テスト対策の再検討 講座と新たな課題を追加している	
12	定位置 机椅子・タブレット・蛍光灯等 元の位置に戻している		自立型個別学習 自己管理・自己責任・自己実現 結果創造に向けて日々修練する		新タブレット SS教材をアニメで総復習 設定速度より速い思考を目標とする		S2 復習 ワーク関連問題を演習理解 自習棟では、過去良問も実践する		入試問題 3年2学期より出題傾向 兵庫県公立入試問題も解いている		前日点検 準備した教材の再確認 やったことを効率的に得点化している	
13	節電 使用した電気機器は 電源OFFを確認している		自習棟 自立型個別学習を修得する空間 質問対応とカリキュリクのみ指導する		速読トレーニング 入試の文字数増多に対応 新聞記事の要約理解を実践する		完全理解 SS解説で解り難いとき その週内に個別質問で解決する		国語対策 塾長による一斉授業 ワークを活用した80分講座		イメ・トレ パニックや緊張の予防 場面を想定した実践をしている	
14	タブレット管理 使用後は初期画面・音量0に戻して 教室長に返却している		自習棟ノルマ ワーク関連問題・過去良問・国語ワーク 自己管理で毎週分完遂する		Internet 検索 疑問はタブレットで解決 情報の活用で結果の差が生じる		確認テスト調べ 理社と語句は予め公開 調べれば、解答が準備できる		学習順序 脳疲労を意識 一日の仕事量を最大にしている		意志力 長期休みの心構え 前学期分の弱点を克服していく	
15	タブレット貸出条件 ネット動画・ゲーム等 娯楽として使用していない		Zoom講座 家庭で教室講座を受講 警報/学級閉鎖時は全員が対象となる		機器使用 活用法が分からないとき すぐに Staff に聞いている		確認テスト直し 不正解の理解・得点化 返却日にやり直している		計画変更 予定通りにいかないとき 随時、計画に修正を加えている		継続力 毎日淡々と実行 目標まで辿り着けば、結果は生まれる	
16	提出物 学校テスト直し・反省書・成績表 期限迄に塾長に手渡している		国語指導 通常講座で、漢字と速読トレーニング テスト対策で、特別講座を実施する		ホームページ 予定・臨時情報 毎回事前に活用している		達成テスト調べ 本番を意識した予定演習 時間設定とテ スト形式が早期合格の条件		追加課題 対策で気付いた事項 予備時間を使って解決している		集中力 意志力と継続力の恒常 生活の乱れが失敗の原因と知っている	
17	受講義務 成績不振や教材未完成 対策・講習授業に参加している		学校テスト対策 中間・期末前、特別講座に移行 実力前、長期休みに講習を実施		いくせい新聞 毎月始め、HPで確認 保護者と一緒に E-mail 返信している		過去問検索 傾向と対策を考察 平素よりタブレットで閲覧する		完成度 実力限界の仕上がり 諦めずに勉強し続けている		睡眠時間 集中学習の実現 6時間以上は確保している	
18	帰宅時 ご近所へのマナーを考える 大声を出さないように心掛けている		入試対策 中3夏期講習で、基礎確認 9月から過去問演習で、傾向分析		解答活用 ワーク解説欄は必読 線や書き込みを入れている		過去問管理 リスト表に小問単位で評価 完全理解まで何度も繰り返す		基盤直前 当日2回の再確認 定期対策ノートを見直している		基礎準備 実践問題を解く前提 知識の記憶・整理を済ませている	
19	塾外迷惑 塾外生と敷地内での交流 近隣での立ち話はしていない		三者面談 指導の評価と課題の提供 結果が出ないとき、継続を検討する		解答冊子 菜として活用 問題集の学習ページ に挟む		定期テスト準備 テスト調べる完成度 平素よりノート整備を進めている		時間配分 テストを見た瞬間に計算 配点と時間のバランスを意識している		基礎教材 受験教材の要点ページ 隅々までラインを記入している	
20	暴言・逆ギレ スタッフの助言が納得できないとき 塾長に相談している		保護者学習会 現状報告と次学期の取り組み 親の理解は、子の成績に反映する		鞆の整理 教材を取捨選択 毎回、中身を確認している		受験教材 要点ページに線引き書き込み 受験までに何千回と開閉している		切り替え 解けない問題の回避 分かる問題から解いている		予習意義 解説の要・不要 集中すべき問題を取捨選択している	

自立型個別学習

自己管理・自己責任・自己実現
結果創造に向けて日々修練する

いくせい塾での最高・最終目標となる
何をいつすれば結果が出るか、実践しながら学んでいく
システム・環境・アドバイス、すべてが揃っている



自習棟

自立型個別学習を修得する空間

質問対応とカウンセリングのみ指導する

神吉、加古川ではなく、世界で通用する人格になる
自分を甘やかせることなく、日々の計画を実践する
目標を見失うことなく、計画的に結果を創造する



自習棟ノルマ

ワーク関連問題・過去良問・国語ワーク

自己管理で毎週分完遂する

ノルマとは、学校テストで結果を出すための必要分
自己管理・自己責任で、毎週のノルマを進めていく
塾と家庭の学習を、スケジュールで区別して進める



自習棟使用

毎週ノルマを自己管理で実践
自立度により使用権が与えられる

使用権は、自己管理レベルよりランク分けされる
ルール・マナー、テスト準備、ワーク仕上がり等
現役国公立合格を実現するため、厳しく評価する



使用条件

マナー違反で資格は剥奪されます

少しぐらい構わないは子供の発想

空間を共有する塾生へは、トラブル無きよう配慮をする

夜間のマナーとして、近隣他者にも配慮が必要である

自分の行動に責任が持ててこそ、信頼できる個性と認められる



敷地内通路

走らない、会話をしない

他者への配慮ができる

社会人の前提は、状況の判断とその適応にある

自分を律することができれば、調和が図れる

感情コントロールは、入試のトレーニングにもなっている



塾内テスト

達成テストは、C 2 枚目/B 合格

確認テストは、毎回 8 割以上が条件

緊張感のない受験は、メンタルトレーニングになりません
一発合格のイメージに、結果を近づける準備を経験します
不合格の場合、次回合格まで自習棟使用は許可されません



学力アップmemo 第6章

講習編 (30)

原本
[5'20"]



目的

春冬期・夏期・受験講習

達成目標の違いを理解している

春冬期講習は、前学期の復習で時間が過ぎてしまう
夏期講習では、中1からの基礎確認が一通りできる
受験講習では、実践問題を多く解いて自信を育てる

補習コース

学習不足のサポート

ワーク、授業ノートを仕上げている

定期テスト前、ワークが仕上がっていない塾生を指名
強制義務のため、不参加はポイント消去/休塾となる
反省の場でもあり、学習習慣の“変容”を意図する

実践コース

過去良問のSS解説

より多くの問題を解説・理解する

実力テストは範囲が広く、全てを仕上げるのは困難
過去良問をすれば、出題されやすい傾向が見えてくる
Stage 2で紹介している問題から選択、解説していく

受験講習

中三 9 月からの入試対策

何を準備すればよいか見えてくる

敵の力を知らずに戦う者は、無謀な“愚者”である
戦いたいだけなのか、勝ちたいのかを最初に考える
入試問題を演習・分析して、攻略法を習得していく

目標設定

志望校合格のイメージ

実力テスト百人換算順位で設定する

卒業生の進路と百人換算順位は、大いに参考になる
志望校百人換算順位より、学校目標順位を設定する
各教科の平均点差まで、データを活用して検討する

弱点克服

得点割合の低い単元

不十分な箇所を把握・解消していく

合計点を増やすことが、結果的に順位を上げる
小さな凹みを埋めるより、大きな穴から埋めていく
苦手な単元・問題を、スケジュールで徹底攻略する

カリキュラム

達成目標の確認

集中力の強弱を使い分けている

全日程を確認しておけば、課題を克服する機会が見える
受け身で受講すると、聞き逃しが起こり効果も半減する
どの日のどの内容が大切と、初日に言えるようしておく

計画作成

効率的な配分と手順

完遂できるイメージまで熟考する

直前の頑張りより、長期休みの総学習量に意味がある
休み中の単元の配列、当日の教科の順番が効率を左右
難しいものは、前夜に目を通して翌日の午前中にする

2 段計画

全日と当日の関係

今していることの意義を意識している

目標に向けての長期計画の下、解決手段の当日計画がある
『木を見て森を見ず』の思考法は、失敗しやすくなる
意志を持った行動の習慣化が、“自立”となる

計画変更

予定が崩れそうな状況

早々に、随時修正をしている

計画通りに行くことは、まず100%あり得ない
失敗を避けるには、速やかな修正が必要となる
成功率の向上には、随時修正する習慣を付ける

1 週前計画

実力テスト対策の再検討

講座と新たな課題を追加している

対策講座を加味して、新たに計画を作り直す
気付いた課題も消化して、完成度を更に高める
知識を整理して、脳に詰め込む作業を続ける

前日点検

準備した教材の再確認

やったことを効率的に得点化している

長期休み中に、まとめ上げた対策ノートを再確認
過去良問や受験教材等、評価記入を参考に見直す
新たなことをするより、やってきたことを点検する

イメ・トレ

パニックや緊張の予防 場面を想定した実践をしている

場面ごとの対処方法を、シュミレーションしてみる
実際に緊張したら、シュミレーションを試してみる
うまくいかなくても、試し続けると解決に近づく

意志力

長期休みの心構え

前学期分の弱点を克服していく

高校進学成功には、3年間の”戦略”が必須
知識の整理ができる期間は、長期休みに限られる
休み前から覚悟を固めておけば、出だしの差を生む

継続力

毎日淡々と実行

目標まで辿り着けば、結果は生まれる

才能があっても、行動しなければ結果は生まれない
行動を途中でやめてしまえば、目標は達成できない
言い訳を探さず、ただ愚直に行動を継続すればよい

集中力

意志力と継続力の恒常

生活の乱れが失敗の原因と知っている

得点加算⇒（集中力×時間）により差が生じる
精神力も体力も、健康であればこそ恒常化する
睡眠と食事を疎かにすれば、自身が不利になる

睡眠時間

集中学習の実現

6時間以上は確保している

深い眠りが記憶を再構築するので、睡眠が重要となる
脳の神経伝達物質は、睡眠不足では十分に回復しない
徹夜は、長期“戦略”として賢明な“戦術”ではない

基礎準備

実践問題を解く前提

知識の記憶・整理を済ませている

基礎が不十分で演習すれば、時間の無駄が生じる
達成目標は、問題ごとの“攻略法”の獲得にある
法則や定理の見直しは、演習前の“常識”である

基礎教材

受験教材の要点ページ

隅々までラインを記入している

知識は、脳にイメージとして記憶されていく
受験教材は、意識上に再生しやすい構成になっている
色分け線引きや要点を記入すれば、更に効率化する

予習意義

解説の要・不要

集中すべき問題を取捨選択している

集中力は、当日の体調によりその限度が変化する
日程表より、全ての解説問題を事前演習しておく
聴く必要のない問題は、受講態勢をOFFに変える

態勢ON

必要な解説の受講の仕方

聞き逃さないように焦点化している

予習時に、聞き逃してはならない項目を準備する
この大問というより、この小問と“焦点化”する
この小問というより、この部分と“焦点化”する

態勢OFF

不要な解説の受講の仕方

前問の復習や次問の確認をしている

講習の目的は、実力テストの得点力アップ
真面目に聞いた“ふり”をする必要はない
時間を有効に使ってこそ、得点に結びつく

効率的復習

のべ学習時間の短縮

その日の内に知識を定着させている

中途半端で睡眠をとると、忘れる確率は激増する
忘れると、理解からやり直さなければならない
当日内で定着させれば、勉強時間は最も短くなる

過去良問

実力テストの傾向対策

定期テストとの違いを理解している

実力テストでの順位低下は、不適切な対策が多い
過去良問を多数解けば、出題の傾向が見えてくる
頻出範囲があることに、気付くことも重要である

対策ノート

実力テスト・受験直前に確認

日にち/見出し等、時短検索を意識している

見直したいと思ったとき、すぐに確認できるか
前日や当日は、見直すことで不安が軽減できる
教科ごと、短時間で検索できる形式で作成する

10分活用術

学習できる最小単位

暗記数・線引き行数をイメージできる

限られた時間で、最大限の成果に挑戦する姿勢
10分あれば、何がどれだけできるかを自覚する
僅かな時間でも活かせれば、学力は“飛躍”する

ケアレス・ミス

不注意な間違い方

解答・解説時にパターンを分析している

自分は、どのような状況でどのようなミスを犯すか
“自己コーチング”を、意識することが大切である
本番直前は、すべてのミスパターンを想定してみる

ペース配分

自己ベストの実現

休み過ぎ/頑張り過ぎを調整している

受験の満足は、実力が発揮されて結果が出たとき
頑張り過ぎは、長期休養を要して学習総量が低下
経験の下、脳体力が継続するペースを見つけ出す

完成度

気付いて創り上げる

やり残しの無いように完遂している

やり残しに気付いたら、知識を追加して再構成する
テストの終了まで、加点し続けるチャンスはある
納得するまで、修正を加える“作品作り”である

自信創造

弱点克服の確信

前より解ける問題が増えた実感がある

できなかったことができることが、“成長”である
できる実感は自信となり、本番の落ち着きを生む
受験で実力を発揮するには、自信が重要である