

令和2年4月13日

北斗の指標「岐阜北高校進路通信 web 版」 <コロナに負けるな！①>

岐阜県立岐阜北高等学校 進路指導部

こんにちは！北高生のみなさん元気ですか？

休校が続いています。先行きが見えない毎日、何をやっても無駄なような虚無感を感じている人も多いのではないのでしょうか。久しぶりに登校した始業式の日にも「何もやっていない」「やる気が出ない」なんて声を聞きました。気持ちはわかります。しかしこのような状態は長くは続きません。平常に戻った時に焦らないように今できることをやってしっかり力をつけておきましょう。特に3年生は受験の年。受験の日程はまず変更されません。共通テストまで200日余り、こうしている間にも貴重な時間がどんどん過ぎていきます。「コロナのせいで合格できなかった」なんてことにならないように気持ちを切り替えて、今できることに取り組みましょう。

◎今できること

まずは出されている課題にじっくり取り組みましょう。いつもは時間に追われてともすると答えだけ写して提出、などという人もいないのでしょうか。じっくり考えて解くことで同じ問題でも何倍もの力が付きます。

また、今までの学習の振り返りも、是非取り組んで欲しいと思います。共通入学テスト（センター試験）の出題範囲をみれば8割は2年生までの学習内容です。センター8割は名大ラインですよ。時間があるこの時期にしっかり復習して授業開始・受験に備えましょう。

今持っている問題集や教科書を使って復習するのが基本ですが、振り返りの学習に役立つwebサイトを以下に挙げておきます。参考にしてください。

- ・文部科学省HP（国） [トップページ](#)>子どもの学び応援サイト
- ・岐阜県まると学園（県） <https://gakuen.gifu-net.ed.jp/>
- ・マナビジョン（Benesse） <https://manabi.benesse.ne.jp/>（2，3年生用）
※デジタルサービスのログインIDが必要です。

現在、上記以外にも様々な教育コンテンツが無料で開放されています。自分の目的に合ったものを探して使ってみるのもよいと思いますよ。

授業もなく、外出もままならず時間を持て余しているかもしれませんが、こんなに自分の時間があるのは今だけです。チャンスと捉えて普段できないことに取り組みましょう。

◎やる気を出すために

まずは、自分を型にはめることです。人間は弱いものです。「時間がある」と思うと集中出来ません。やるべきことをやるために自分の日課、時間割を作りましょう。毎日同じ時間に同じことをする。学校の時間割のように50分を一コマと考えると作りやすいと思います。長続きするコツは常に書き換えていくこと。あまり固定的に考えるとすぐに嫌になってしまいます。一日の終わりにその日を振り返って次の日の予定を書き換える、その繰り返しの中で自分のペースを掴み、自分の型を作り上げてください。

やる気は天から降ってきません。やる気は内発的に絞り出すものです。やる気スイッチは自分でしか押せません。気持ちを奮い立たせやる気スイッチを押しましょう！コロナに負けるな！！