

## Go to Next Stage

3年生になると、勉強と部活動との両立が悩みになります。「部活動をして、成績が下がる」という人は、これを読んでみてください。

## 二兎を追う者は？

部活動と勉強を  
両立させるには

数ヶ月後の受験のことを考えると、どのようにして部活動と勉強を両立させたらいいか悩んでいる人もいます。部活動に一生懸命打ち込んでいる人ほど、その値うちをよく知っています。

家庭学習や勉強の時間が食われるからという理由で、簡単に部活動を捨てることはできないと思うほどに、部活動で得るものは大きいものがあります。

では、両立させるためにはどんな努力や工夫が必要なのでしょう。

## 1. 授業で勝負を

授業には心を集中してのぞみ、疑問点はその場で質問するようにして、授業を大いに生かす努力をしましょう。授業後に友人とついでにさっき学んだことの疑問点などを聞き合うのも一法です。

## 2. 時間の使い方等に工夫を

両立させている生徒には、下記の二つの共通点があります。

- ・時間の使い方がうまい。
- ・ノートの取り方を工夫している。

少ない時間を有効に使い、無駄な時間を省いています。また、板書事項も丸写しするのではなく、考えながら工夫してまとめ書きをしています。

## 3. パッと切りかえる

時間をかけてやっているようでも、以外に能率の上がない勉強の仕方をしている人がいるものです。このような人は、切りかえをだだらして引きずってしまい、なかなか次の取り組みに集中できないというケースが多くあります。

部活動時には、全てを忘れて部活動に打ち込む。テレビを見るときには見る。見終わったらパチンとスイッチを切って勉強に取りかかる。気持ちをパッと切りかえる力をつけていきましょう。

## 4. 朝の時間を有効に

身体を休め、頭を休めて元気を回復した朝は、大変勉強に能率の上がる時間帯であります。私も学生時代、早登校して今日の授業の予習をして効果が上がりました。

人には長い時間の生活で身についた生活のリズムがあって、必ずしも良いとは言いきれませんが、部活動をやっている人は朝の時間を大切にしよう。

ウトウトと船をこぎながらの2時間の勉強は、頭をスッキリさせて取り組んだ朝の1時間の勉強にはとてもかきません。

二兎を追う者は  
一兎をも得ず？

西洋のことわざに、「二兎を追う者は一兎をも得ず」というものがあります。これは、二つの物事を欲ばって行くとどちらも失敗したり、中途半端に終わるということです。

はたして、勉強と部活動もそうでしょうか。勉強と部活動については、当てはまらないと思います。なぜなら、勉強に集中し成績が向上すると、部活動もやる気になって頑張る。部活動の大会で良い成績をおさめると、授業も意欲的に取り組み勉強も頑張る。いわゆる、「相乗効果」が期待できます。

那覇市内の中学校でも、成績が下がったことを理由に、所属していた部を退部する生徒がいました。そういう生徒は部活動をやめて、その空いた時間を勉強にあてていたかという、そうではないようでした。目的もなくダラダラと過ごしていたように見えました。時間というのは、多ければいいものではなく、限られた少ない時間だからこそ、集中して有効に使えるものです。

以前勤めていた中学校で、サッカー一部の主将で有力選手でありながら、成績も席次も上位の生徒がいました。勉強する時間も少ないのに、成績は常に上位をキープしていました。彼に勉強法を聞いてみると、「サッカー一部の練習時間内の休憩時間に、今日の授業で学習したことを頭の中で復習している」そうです。鉛筆やノート、参考書を持たなくても勉強はできるものであります。

勉強と部活動の両立に関しては、「二兎を追う者しか、二兎は得られない」勉強と部活動の両方の目標達成を目指しましょう。

さらに、久辺中学校では、これに学校行事も加えて、勉強・部活動・学校行事の三つの目標達成を目指し、「三兎を追う者しか、三兎は得られない」という気持ちで頑張ろう。

かたちなお かげただ  
形直ければ影端し

体が真っ直ぐなら影も真っ直ぐであるという意味です。姿勢を正していけば、必ず心も真っ直ぐに正されます。

心というのは目に見えないものですから、これを整えるには、まず体から正してゆくことです。腰骨をシャンと立てると、心が引き締まります。やる気も湧いてきます。集中力もついてきます。

朝の読書活動の時間を見回っていると、姿勢の悪い状態で読書をしている生徒がいます。残念なことに、放課後部活動を一生懸命頑張っている生徒も含まれています。その生徒は、心と体の芯が弱く、意識と身体が楽な方向に向かっているような気がします。

円覚寺の座禅会に長く通っていて、今カウンセラーになっている方がいます。いつも無意識のうちに背筋を伸ばして相談にのっていました。ある不登校の生徒の話聞く時もそうでした。カウンセリングを続けるうちに、その生徒は、先生の真似をして、僕も姿勢を正したいと言い出しました。

そして、腰骨を立てて坐っているうちに学校に通い始めたというのです。気持ちが暗く沈んでいると、どうしても前屈みになりがちです。

まずは、姿勢を正すことから始め、それ続けていきましょう。



新入生歓迎会(5月7日)

## 勉強と部活の両立で 勉強中眠くなる？

勉強と部活を両立する上で、一番の敵になるのが睡魔です。部活を頑張っている子は必ず疲れます。その結果眠くなり勉強ができないことが多くあります。

では、どのような対策をしていけばよいのでしょうか。一番大事なものは睡魔対策です。

### 形直ければ影端し

体が真っ直ぐなら影も真っ直ぐであるという意味です。姿勢を正していけば、必ず心も真っ直ぐに正されます。

心というのは目に見えないものですから、これを整えるには、まず体から正してゆくことです。腰骨をシャンと立てると、心が引き締まります。やる気も湧いてきます。集中力もついてきます。

朝の読書活動の時間を見回っていると、姿勢の悪い状態で読書をしている生徒が何人かいます。それは、心と体の芯が弱く、意識と身体が楽な方向に向かっているような気がします。

円覚寺の座禅会に長く通っていて、今カウンセラーになっている方がいます。いつも無意識のうちに背筋を伸ばして相談にのっていました。ある不登校の生徒の話も聞く時、その生徒は、先生の真似をして、僕も姿勢を正したいと言いました。

そして、腰骨を立てて坐っているうちに学校に通い始めたというのです。気持ちが沈んでいると、どうしても前屈みになりがちです。まずは、姿勢を正すことから始めましょう。

## 勉強と部活の両立で 勉強中眠くなる？

勉強と部活を両立する上で、一番の敵になるのが睡魔です。部活を頑張っている子は必ず疲れます。その結果眠くなり勉強ができないことが多くあります。

では、どのような対策をしていけばよいのでしょうか。一番大事なものは睡魔対策です。

### 睡魔対策① 仮眠をする

睡魔対策で一番効果があるのが仮眠です。自宅で勉強をしているなら15分間だけベッドで仮眠をとる。図書館や塾で学習をしているなら机の上で仮眠する。これで一気に睡魔がなくなります。

この時のポイントは**最大15分**にするということです。この時間を超えるとメラトニンというホルモンが出て、逆に眠たくなります。仮眠でなく熟睡になってしまうのです。必ず時間を守って睡眠をとるようにしてください。

### 睡魔対策② 朝型に切り替える

もう一つおすすめの方法は、夜夕食後すぐに寝て、朝早く起きて勉強をするという方法です。21時に寝て4時に起き1時間で準備をする。その後5時から7時まで2時間勉強する。こういったリズムにすると**毎日2時間学習**できます。

ポイント  
ポイントは朝起きた時にきちんと朝食をとること、少し熱めのシャワーを浴びることです。これをする、一気に目が覚めます。

ポイント  
ポイントは朝起きた時にきちんと朝食をとること、少し熱めのシャワーを浴びることです。これをする、一気に目が覚めます。