

ザ・チャレンジ

(大学受験編)

明日から5月。そして、新元号の「令和」の時代が始まります。心機一転、勉強を頑張りたいと思っているものの、新しい環境への慣れと同時にやるべきことも増え、やる気がなかなか起きなかったり、出たとしても持続しなかったり、とそんな悩みを抱える人も少なくないかもしれません。今回は、「勉強のやる気を持続させるための方法」について考えてみたいと思います。

「勉強のやる気を持続させるための方法」を考える際に、まずは「自分がどのような時に、勉強しようと思ったのか」を過去の経験を振り返り考えてみましょう。そうすると「定期テストがあった時」や「〇〇高校に合格したいと思った時」というような目標があった時に、「勉強を頑張れた」経験を持つ人が多いと思います。その目標の期限が近いほどにやるべきことも明確で、勉強へのやる気が持続できる可能性が高いと言えるでしょう。そのため、「小さな目

Q. 勉強のやる気を持続させる方法は？

標」を毎日作り上げていくことが、勉強へのやる気を持続させるための方法として効果的です。

それでは、「第1志望大学に合格」というような長期的な目標を達成するために重要なことは何なのでしょう。それは、受験から逆算をして「小さな目標設定」を積み上げていくことです。逆算の考えがないと「小さな目標を設定しクリアしていったけれども、結果的に時間が足りなかった」というようなことが起こり得ます。受験までを逆算すると、多岐にわたりやらなければならないことがあると気づかされます。だからこそ、どんな困難なことがあっても、本当の意味での「勉強のやる気を持続させるための方法」を考えることが必要なのです。

人の頑張りの原動力は「〇〇大学に合格したい」ということを本気で思えるかどうか、なぜその大学に入りたいのかという理由が本当にあるかどうか、などの非常にシ

ンプルな理由が存在するかどうかによってところが大きいと言えるでしょう。迷った時そこに立ち返ることで、それが自分の勉強へのやる気を奮い立たせるものになります。その思いを確認し、目の前のやるべきことに全力で取り組むことで、長期的な「勉強のやる気の持続」につながります。

少しやる気が起きないような時には、「なぜ、自分はその勉強をやっているのか」という理由を考えてみるのが大切です。ぜひ、新しい時代を迎えるこの時に、自分のやりたいことなどをじっくり考え、目標設定することをおすすめします。

(CG高等館・東進衛星予備校)

※幼児教育から各段階の進学対応まで、多様な“学び”の情報を紹介。次回は小学校編。

A. 「小さな目標」を毎日作り、積み上げる



大学進学情報紙「TOSHIN TIMES」
CG高等館・東進衛星予備校各校舎で無料配布中