



## 「創造的休暇」を有意義に過ごすために

前回、4月16日の「郷土の学府」では、学年ごとに、自分の「学習」と「進路」について、個々の課題を見出し、その解決方法を考え実行することを通して、「自ら考え行動する力」を身につけてほしいと書きました。

あれから2週間近くたちましたが、自分のすべきことを考え実行に移していますか。休校が決まった日から少しずつでも前に進んでいるでしょうか。時間を持て余してただらだと過ごしてしまい、単に与えられた宿題をこなすだけで、せつかくの自分を変えるチャンスが無駄にしているませんか。確かに、学校で友人と語り合ったり部活動に汗を流したりして楽しい時間を過ごすはずだったのに、家にこもって一人で過ごさなければならないのは、残念でしょうし、ストレスも溜まることと思います。

下記の記事を読んでみて下さい。17世紀ヨーロッパではペストが大流行し、ケンブリッジ大学の休校期間は2年間にも及んだそうです。大学で研究できないというピンチをニュートンは「創造的休暇」というチャンスに変え、有名な「万有引力の法則」などを考案しました。皆さんにとっても、この期間が「創造的休暇」となるよう、有意義に過ごしてほしいものと願います。そのためには、健康に配慮し、規則正しい生活を送ることが重要です。

休校期間中の過ごし方について学年ごとに指示は出ていると思うのですが、学習計画の立て方、「1週間のTo Do List」、「計画表」を紹介しますので、気持ちを引き締め直して自らを律し毎日の生活を整えるための参考にしてください。なお、これらの計画表はプリントアウトして使ったり、各自が使いやすいようアレンジしてノートに記録したりしてみてください。しっかりと計画を立てることは「行動」に移す力をつけるために必須です。また、計画は随時見直しましょう。

「神戸新聞」2020.4.12より

新型コロナウイルスの感染拡大により、各国政府による渡航やイベント、店舗営業などの規制が広がる。日本と米国の往復する身にとって、とりわけ移動の制約による不便さを実感している。

米国で4～5月に参加を予定していたイベントはすべて中止となり、スタンフォード大学やエール大学の自分のオフィスも使用禁止となった。

米国の空港は厳しい入国審査で乗客の大行列ができ、手続きに数時間かかることがあるという。こうした高難がさらに感染を広げる懸念が懸念されている。

国を行き来する国境が一気に高くなり、太平洋に突然、かつての「ベルリンの壁」がそびえ立ったかのようだ。トランプ大統領は2016年の大統領選で「米国を守るため国境に壁を敷く」と公約したが、こんな形で実行されるとは誰も予想しなかっただろう。

だが、過去の歴史を振り返ると、



エール大助教  
成田 悠輔

---

### 経済サブリ

## ピンチをチャンスに

---

悪い知らせの後には良い知らせがあることも忘れてはならない。感染で思い起こされるのが17世紀のペスト大流行で、大学の校舎、研究室から閉め出された一人に若きアイザック・ニュートンがいた。物理学者で数学者、天文学者で知られるニュートンが「万有引力の法則」「微分積分学」「光学」を考案したのが、まさに隔離期間中だったと言われている。隔離が偉業に結びついたのか、当時のことは「創造的休暇」とも呼ばれるという。

科学だけではない。災禍をきっかけに生活や仕事の見直しが進むことがある。なくても困らない点が明らかになり、無駄を解消し会社や組織、企業などの仕組みを作り替えることにもつながる。

今回の事態で不安とともに煩わしさが募るが、日常と離れたところで仕事や生活を見つめ直す機会にできるのではないか。われわれもピンチをチャンスに変える努力をしようではないか。

成田 悠輔

**【学習計画を立てる手順】**

- ① 志望大学に合格するために必要な学力と今の自分の学力の差を客観的に把握
- ② その差を埋めるための目標を設定し計画を立てる
- ③ その計画をもとに年間計画を立てる
- ④ 年間計画をもとに月間計画を立てる
- ⑤ 月間計画をもとに週間計画を立てる
- ⑥ 週間計画をもとに1日にすべきことを考える



上記の①→⑥の順に考えていくのが一般的です。特に2,3年生はこれまでの模擬試験の結果から、各教科について①②は考えておきたいものです。ここでは、上記①②を意識して「休校期間中にすべきこと」を学年ごとに指示されている学習課題を中心に考え、⑤⑥の計画を立ててみましょう。塾に頼り切るのではなく、学校での授業、宿題、小テスト、補習を自分のために最大限生かす努力・工夫をするのが、「高校生の学習」です。

まずは、この休校期間中に取り組むべきことを考えましょう。3年生の文数生徒を想定して例を作っていますが、1,2年生はそれぞれの学年で出ている課題などをもとに自分に必要なことを考えてみて下さい。

**【「休校期間中に取り組むべきこと」の記入例】…一部省略**

大目標	「自ら考え行動する力」を身につける	【記入例】
	すべきこと	具体的取組
全般	各教科の課題の内容をしっかりと理解する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・問題集の解説をよく読みノート作成する</li> <li>・教科書、副教材で復習しながら取り組む</li> </ul>
全般	各教科の模試結果から自分の弱点を分析し克服方法を考える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年間の模試結果と模試無問題の総復習、点の取れていない分野をピックアップする</li> </ul>
国語	古文の弱点を克服する。古文の内容を信みとれない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・古文単語を覚える</li> <li>・文法の復習</li> </ul>
(日本)	読書に時間がかかる。読まない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社説の100字要約</li> <li>・教科書を徹底的に読み込む</li> <li>・「まんが日本史」で大筋の読み直し</li> </ul>
進路	大学について調べる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・HPで大学を比較</li> <li>・夢ナビ動画、ネット検索</li> </ul>
自分のために	夏目漱石の三部作を読む	

自分の趣味を深める時間も持ちましょう

まずはしっかりと自己の学力を分析してから、各教科ですべきことを考えましょう

具体的にどんな方法で取り組むかを考えることが行動に移すコツ

**【休校期間中にすべきこと】**

大目標	「自ら考え行動する力」を身につける	具体的取組
	すべきこと	
全般	各教科の課題の内容をしっかりと理解する	
全般		
英語		
数学		
国語		
( )		
( )		
( )		
( )		
進路		
自分のために		

## 【1週間の To Do List】

休校期間中に「すべきこと」の表を以下の点について点検してみてください。「自分」の能力や個性をしっかり分析した上での自分のためのオリジナルな計画を考えましょう

- ① 学習課題を中心にした基礎知識・基礎力を意識した取り組みになっているか
- ② 苦手科目の復習など、この期間だからこそできる課題を設定しているか
- ③ 進路について、自分のためにすべきことなど、学力だけでなく自分を充実させる課題を設定しているか
- ④ 質、量的に詰め込み過ぎていないか、または少なすぎないか

では、次に「休校期間中にすべきこと」を1週間ごとに「To Do List」に落とし込んでいきましょう。あと2週間の休校期間中にすることを半分にわけて1週間ですることのリストを作ります。

### ★「1週間の To Do List」作成の手順

- ① 「休校期間中に取り組むべきこと」の「具体的取組」のうち1週間分を「1週間の To Do List」の「すべきこと」に記入
- ② それぞれの「すべきこと」について以下の事を考え「具体的取組」の欄に記入
  - 使用する教材
  - 1日に取り組むページ数、章など(1週間ですすむ範囲を考えた上で)
  - 取り組む回数(曜日、毎日)
  - 取り組む際の工夫(小テスト、復習など)

【記入例】…3年生文系生徒を想定して作っていますが、課題の内容、章、ページなどは学年の課題と一致したものではありませんので注意してください。

1週間の To Do List		
4/27 ~ 5/2		日付を記入
教科・科目	すべきこと	具体的取組
国語	<input type="checkbox"/> 大学入試国語頻出問題(宿題)4、5章	文法書、古単帳、毎日6ページ 3日毎に復習、
	<input type="checkbox"/> 古文単語復習	古単帳、毎日10ページ、1週間毎にまとめ
	<input type="checkbox"/> 新聞社説の100字要約	スクラップノート、毎日、10
	<input type="checkbox"/>	
(日本史)	<input type="checkbox"/> 2年で習った範囲の復習(宿題)	問題集、教科書 毎日1章、クイズ
	<input type="checkbox"/> 3年の教科書の予習(宿題)	教科書、1ページに2回、
	<input type="checkbox"/> 「まんが日本史」通読	土日
進路のために	<input type="checkbox"/> 三木大学のHPで学部学科内容などを調べる。	インターネット
	<input type="checkbox"/> 地方公立大で観光学が学べる大学を探す。	インターネット
自分のために	<input type="checkbox"/> 「それから」	辞典 HP 日曜
		作成

1年生は自分が何に興味・関心を持っているか、好きな教科は何かなどから考えてみるといいですね。

各学年でだされた課題を最大限に生かし、基礎学力をつける具体的な方法を考えてみましょう。これまで使った教材の復習をしながら取り組むことが有効です。取り組みを具体化(何を使って、どのように、どれだけ学習するか)することが行動に移すコツです。

1 週間の To Do List

/ ~ /

教科・科目	すべきこと	具体的取組
英語	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
数学	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
国語	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
( )	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
( )	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
( )	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
( )	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
進路のために	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
自分のために	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	

【記入例】	4/27	日付を記入
…火曜以降省略	月	
6	<del>★6:30 起床</del>	
7	<del>ジョギング</del>	
	<del>家事手伝い</del>	
8	<del>朝食</del>	
	<del>新聞を読む</del>	
9	★8:30 古典起床・朝食	
10	○ 数学	
11	○ 英語	
12	○ 英語	
	昼食	
13	○ ★13:00 日本史	
14	△ 生物	
15	今日の復習	
16	” 古典・生物	
17	自由時間	
18		
19	家事手伝い	
	夕食	
20	★19:30	
	社説要約、スラップ	
21	日本史	
22	入浴	
	TVドラマ	
23	★11:00 就寝	
24		
反省	日曜にネットで大学情報を調べて夜更かししたため、朝起きられなかった。土日も三点固定を守る。	

### 【1週間の計画表】

最後に「1週間の To Do List」を1日毎に何をするかを考えながら「1週間の計画表」に落とし込んでいきます。

3年生の夏休みでは、1コマ60分～100分で午前4時間、午後4時間、夕食後2時間の勉強時間を確保するのが基本パターンです。それ以上の取り組みをした先輩もいます。

この例では、授業の時間帯50分で休み時間10分を挟む計画で記入しています。取り組む教科は授業時間割をもとに考えてみると作りやすいでしょう。

この「1週間の To Do List」と「1週間の計画表」はその週が始まる前の日曜日に作成しましょう。

#### ★三点固定(毎日同じ時間に固定する)

- ①起床
  - ②就寝
  - ③勉強を始める時間(食後すぐが望ましい)をしっかりと固定。
- ↓
- ④食事時間
  - ⑤入浴
- も固定するとよい

1日の学習の復習時間を確保。時間不足で、1日の予定がこなせなかった場合の調整時間として活用。

土日にも同様に1週間分の復習や小テスト1週間でこなせなかった場合の調整時間を確保しましょう。

この時間は、通常なら家庭学習時間にあたります。

1,2年生は2～3時間、3年生は3～4時間は確保し、学習する習慣を身につけましょう。

気分転換もうまくとり入れよう



### 【1週間の計画表と反省】

1日の終わりに、計画表に、実際にしたことや、うまくいった場合は○、不完全な場合は△、全くできなかった場合は×などの記号を赤ペンで記入しましょう。反省の欄には、同じ失敗を繰り返さないように、反省点だけでなくどうすればうまくいくかを考えて記入することが重要です。慣れるまではなかなか計画通りに進まないものですが、試行錯誤しながら、学習する習慣を身につけ、質量ともに充実させましょう。

# 1週間の計画表と反省

	/	/	/	/	/	/	/
	月	火	水	木	金	土	日
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
反省							