

誰もが抱える悩みを。パッツと解決！



早稲田アカデミー  
教育事業本部副本部長  
福田 貴一

# 福田貴一先生の 福が来るアドバイス

## 学習に向けた気持ちの「ズイッチ」をつくる

この記事が皆様のお手元に届くころ、東京・神奈川の入試解禁となる2月1日まで、既に残り100日を切っています。私はこの時期になると、小6受験生の授業を始める前に、ホワイトボードに「2月1日まで残り100日！」と書くようにしています。それは、「受験生として授業を受ける」という気持ちに切り替えるためのアドバイスです。今回は、学習に向けた気持ちの整え方について紹介します。

**早稲田アカデミーの授業が「あいさつ」から始まる理由**

「馬を水飲み場に連れていくことはできるが、水を飲ませることはできない」という言葉があります。「周りがどれだけ環境を整え機会を与えても、本人がその気になっていなければ実行しないし身につかない」という意味の言葉で、特に子どもの学習管理について言及するときに使われることが多いようです。より具体的にいえば、お子様の気持ちの準備が整っていない状態で無理やり机の前に座らせても、学習効果は上がらないということです。

もちろん、気持ちの準備を整えて臨まなければいけないのは、家庭学習だけではありません。塾の授業でも同じです。「今日も頑張ろう！」と

いうポジティブな気持ちになっていれば、先生の話の聞くときも、問題を解くときも、集中して取り組むことができます。逆に、授業に対してネガティブな気持ちでは、先生の話の聞くのも上の空、問題を解いていても頭が回転していない……そんな状態になってしまうものです。

早稲田アカデミーは「あいさつ」を大切にしています。それは、「あいさつ」を「授業に臨む気持ち」をつくるためのスイッチと考えているからです。授業を始める前に、まず講師が生徒たちの前で「起立、気を付け、礼」と発声します。それに対して生徒たちは「よろしくお願いします」と発声してお辞儀をすることになっています。声が小さかったり、揃っていなかったりするときにはやり直しをすることもあります。「あいさつ」で気持ちを切り替えることにより、その後の授業に集中できるようになります。



### ② 15分間お手伝いをする

家庭学習を始める前にまず簡単なお手伝いをする、という生徒がいました。キッチンでお客様とちょっとした会話をしながらお手伝いをするので、気持ちが切り替わるのだと思います。「この子、大根おろしが得意なんですよ」というお話を伺ったこともあります。料理の手伝いの他に、①も兼ねるものとしてお風呂掃除なども大いかもしれません。

### ③ 学習環境を整える

私の場合、集中して作業をするときには「机の上を片付ける」ことから始めます。きれいに



て、「なんだか勉強したくなってきた」と言ったのです。その曲が「家庭学習をスタートさせるテーマ曲」になっていることを知らなかったお父様はわけがわからず、帰宅してから不思議そうにお母様に話した、とのことでした。お母様がお子様になんで勉強したくなったのかと尋ねたところ、「○○○曲名」が聴こえたから、なんとなく」と答えたそうです。その曲が、いつの間にかお子様にとって「勉強に向けた気持ちをつくるためのスイッチ」になっていたのでしょうか。

### 家庭学習前のルーティンをつくる

「つなの子は集中して机に向かうことができません……」「座ってから勉強を始めるまでに時間がかかります」というご相談をいただくことがあります。そういったときには、家庭学習を始める前のルーティンを決めるのがよいかもしれません。これまでに生徒や保護者様から伺った方法をいくつか紹介させていただきます。

#### ① 軽く体を動かす

これは保護者の皆様もご経験があるのではないのでしょうか。私も集中して原稿などを書くところの前には、身体を動かすことがあります。背筋を伸ばしたり肩や首を回したりするなど、軽く体を動かしてみましよう。体を動かすことで血行が良くなり、頭の働きも良くなるといわれています。

**「なんだか勉強したくなってきた！」**

あるお母様から伺った話です。お母様には好きなアーティストがいらっしゃいました。そのアーティストの曲のなかで気持ちが高まりそうなものを、お子様が家庭学習を始めるときの「テーマ曲」として選び、時間になるとアラーム代わりに毎日その曲をかけていたのだそうです。当初、お子様はその曲が流れると、しびしびといった様子で机の前に座っていました。しかし、お母様が毎日様子を見てみると、次第に取り組む姿勢が変わっていったように感じられました。そして後日、お子様がお父様と一緒にスーパーマーケットにお買い物に出掛けたときのこと。館内放送で、その「テーマ曲」が流れてきました。すると、その曲を聴いたお子様はお父様に向かっ

片付けたところで、「よし」と背筋を伸ばして取り掛かるわけです。「机を整頓し、そこに教材と筆記用具を並べる」のも、集中するために必要なことの一つだと思います。

他に、「部屋の空気を入れ替える」という生徒もいました。窓とドアを開けて空気を入れ替え、深呼吸をしてから勉強をスタートするそうです。頭を働かせるためには新鮮な空気(酸素)が必要ですので、これも理にかなった方法だと思います。また、「机の前に貼ってある『目標』を声に出して読む」「カレンダーの今日の日付にバツをつける」「決まった飲み物を飲む」「小学生新聞に目を通す」といった「習慣」も聞いたことがあります。ぜひ、お子様に合ったルーティンを見つけ、勉強に向けて気持ちを切り替えるための「スイッチ」にしてみてくださいと思います。

## 福田 貴一の 四つ葉cafe



中学受験をお考えの小学3・4年生のお子様をお持ちの保護者様のためのプログラムです。  
早稲田アカデミー  
教育事業本部  
副本部長  
**福田 貴一**

著書に『中学受験 身につくチカラ・問われるチカラ』（新星出版社）。ブログでは、学習計画の立て方、やる気の引き出し方、テストの成績の見方、学校情報など、中学入試に関するさまざまなことについて書いています。

詳細はWebをご確認ください。

早稲田アカデミー

検索



左の二次元コードを読み込んでご確認ください

スマートフォンの対応