



## 一年を振り返りつつ輝かしい「未来の自分」を思い描こう の巻

入学から9か月が経とうとしています。文化祭、クラスマッチ、イングリッシュ・スタディ、ASE活動&野外炊飯など、思い起こせばいろいろなことをしてきましたね。一年前の自分自身と比べて、成長した自分を感じてみてください！

できるようになったことはたくさんあるはず。もちろん、「まだまだ」なことも人それぞれあることでしょう。では、3月までに自分の何をどうしていきたいですか？



## 01 まずは今、どんな自分になりたいか。どんな気持ちを味わいたいか。

先日、2・3年生が弁護士の方の講演を聞きました。講演後に生徒から「勉強をするまでのモチベーションの高め方を教えてほしい」という質問が寄せられたのですが、弁護士さんからの回答はただ一言、「成功した姿を思い描くことが大切です。」でした。実はこれ、なりたい自分に最速で近づくための一番の近道なんです。

ある教科に（あるいは勉強に）苦手意識を持っている人、きっといますよね。そんな人には、「すごく努力して100点を取って最高にうれしい気持ちでいる自分」をぜひ想像してみてもらいたいです。実際にそうなった瞬間、パーフェクトを達成した自分を想像して、気分を先取りして全身で感じ取ってみてください。



心の底から湧き上がる嬉しさ。喜び。

思わず飛び上がっちゃう？

嬉しすぎてゾクゾクしちゃう？

嬉しくて思わず友達に飛びついちゃう？

あるいはこっそり力強くガツツポーズ？



……すっごく気持ちいいですよね？（そうでもない、という人はもっとしっかりイメージしよう！過去に別のことでの成功したときのことを思い出して当てはめてみるのもよいですし、難しい課題が「あと少しで達成できそう」というときに、その先を想像するのもおすすめです。）



そう、努力が報われるのって、すっごく気分の良いことなのです。それを附属中生のみなさんは知っているはず。例えば、一年前の合格発表で。あるいは部活や習い事や、何でもいいです。全身の細胞で感じたあの喜びを思い出してみて。

そうしたら、その最高な気分を味わうために何をしたらいいかな、と考えてみるのです。

そこで先日の「マンダラート」が効いてくるのですよ！

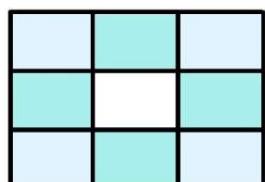


## 02 マンダラートで目標達成に必要なことを書き出しまくってみよう

例えば「次のテストで100点を取る（そして最高の気分を味わいたい！）」というのが目標なら、それをマンダラートの中心に書き入れましょう。ある生徒さんは「いつでも100点が取れる自分でいたい」と言っていました。とてもいいですね～。目標は勉強のことではなくてもかまいません。「仲の良い友達をたくさんつくりたい」とか、「20代で年収一千万！」とか、「自分で稼いだお金で赤いスポーツカーを乗り回す」とかでもOK。

そして、その実現のためには何が必要か、何をしたらよいかを考えて書き込んでみましょう。まずは3×3のマスで考えてみて、さらに広げて具体的に、9×9のマスで考えられたらよいですね。

そうやって、書き出したことを一つ一つやっていってみましょう。いつでも見えるところに貼っておくのがおすすめです！ 机の前とか、日記の表紙に貼っておくのはどうでしょう？ （裏に続く）



でもちょっと待った！ 地味ながら大事なのは、書く前に「夢や目標が叶ったときの自分の感情」をシミュレーションして、その最高の気持ちを全身全霊で感じておくことです。

その喜びの実感なしに書き始めると、出来上がったものを眺めていても次第に辛くなってしまいます(経験談)。でも、叶ったあの気持ちよさを(前借りや妄想だとしても)心から実感していれば、それに向かって頑張れます。ゲームがやりたくて仕方なくなるのは、クリアしたときに気分が良いから。たいていのゲームが最初とっても簡単にクリアできるように設計されているのは、その気持ちよさを感じてもらうためなのです。だから、自分の将来の夢や目の前の目標に關しても、成功したらどうなるか、を「気持ちいい！」と実感しておけば、頑張りやすくなるのです！

「成功した姿を思い描くことが大切です。」の奥にある成功の仕組みは、そういうことなのだと思うのです。

この冬休み、3か月後や1年後、数年後に向けて、ぜひ何か一つ、達成した後の嬉しい気持ちを全力で感じてみたうえで、マンダラートを書き上げてみてください。きっと心構えも行動も変わりますよ！



### 自学を続けて、小さな成功体験を積み重ねよう。冬休みの課題を有効活用すべし

「夢や目標が叶った時の気分の良さ」をお手軽に感じられるのが、実は毎日の自学です。ちょっと難しい問題に取り組んでみて、苦労した後に達成できたら、「解けた！」って嬉しくなりますよね。最初は解けなくても、あれこれ試したり調べたりしているうちに「わかってきたぞ……！」となると、一人でニヤニヤしてしまいますよね。そういう喜びを、毎日しっかり感じるのが大切です。最初は喜びの回数が少なくとも、試行錯誤を続けていれば必ず伸びます。

ということで、冬休みも自学は続けていきましょう。習慣を途切れさせないように。生活リズムが崩れると、元に戻すのもなかなか大変。起床時間・就寝時間は大きくずらすことなく、学習習慣もしっかり保っていきましょう。

あっ、もちろんメリハリをつけて「今日は遊ぶ、明日は頑張る！」というのはアリですよ。息抜きも上手に！

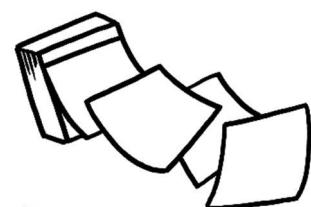
各教科から出ている冬休みの課題も有効活用してください。もちろん他のことをプラスしてもOK！



### 1／15は学力推移調査、2／9から学年末テスト(意外とあっという間だよ！)

3月の終業式までのカウントダウンが始まっていますね。「えっ、登校するのはあと40日くらいなの？」と驚いた人も多いのでは。冬休みのうちに、これまでに学習したところはしっかり復習しておきましょう。学力推移調査や学年末テストを一つの大きな目標に据えて、これまでに何をどうするか、と逆算して考えてみてください。

学力推移調査は冬休み明け。学年末テストは2月でまだ先に思えるかもしれません、中学校の適性検査の事務作業がある関係で1月は「自宅学習日」が多く、実は授業日はそれほど多くありません(数えてみて！)。計画を立てて学習を進めてください！



冬休み明け、みんなの「やれたよ！」で自信がついた顔が見られることを楽しみにしています。

#### 学力推移調査 出題範囲

国語	数学	英語
①言語知識・言語活用 ・漢字に関する知識(書き取り・読み・構成など) ・語彙(ことわざ・慣用句など) ・口語文法(言葉の単位・文の成分など) ・言語活動の場面を想定した設問	必答問題 ・正の数、負の数 ・文字と式 ・方程式 選択問題 ・方程式 ・平面図形、空間図形	①リスニング ②語彙・文法 ③読解&表現 ④読解 ⑤英作文 第2回の内容に加え ・一般動詞(三人称の現在形) ・疑問詞(how many, whose, how, which, where) ・現在進行形 ・命令文(否定、please~) ・接続詞(but, or)
②説明的文章読解		
③小説読解		
④隨筆読解		



## 一年を振り返りつつ輝かしい「未来の自分」を思い描こう の巻

進級して9か月。総体、文化祭、新人戦、クラスマッチ、国内語学研修、現在進行中のインターンシップ体験……今年もいろいろありました。一日一日積み重ねてきて、できるようになったことがたくさんあるはず。もちろん、「まだまだ」なことも人それぞれあることでしょう。

では、3月までに自分の何をどうしていきたいですか？

Check!

01

まずは今、どんな自分になりたいか。どんな気持ちを味わいたいか。

先日の篠崎弁護士の講演後に生徒から「勉強をする上でのモチベーションの高め方を教えてほしい」という質問が寄せられたのですが、篠崎弁護士からの回答はただ一言、「成功した姿を思い描くことが大切です。」でした。実はこれ、なりたい自分に最速で近づくための一番の近道なんです。

ある教科に(あるいは勉強に)苦手意識を持っている人、きっといますよね。そんな人には、「すごく努力して100点を取って最高にうれしい気持ちでいる自分」をぜひ想像してみてもらいたいです。実際にそうなった瞬間、パーフェクトを達成した自分を想像して、気分を先取りして全身で感じ取ってみてください。



心の底から湧き上がる嬉しさ。喜び。

思わず飛び上がっちゃう？

嬉しすぎてゾクゾクしちゃう？

嬉しくて思わず友達に飛びついちゃう？

あるいはこっそり力強くガツツポーズ？



……すっごく気持ちいいですよね？(そうでもない、という人はもっとしっかりイメージしよう！過去に別のことでの成功したときのことを思い出して当てはめてみるのもよいですし、難しい課題が「あと少しで達成できそう」というときに、その先を想像するのもおすすめです。)



そう、努力が報われるのって、すっごく気分の良いことなのです。それを附属中生のみなさんは知っているはず。例えば、二年前の合格発表で。あるいは部活の大会、検定試験、何でもいいです。全身の細胞で感じたあの喜びを思い出してみて。

そうしたら、その最高な気分を味わうために何をしたらいいかな、と考えてみるのです。

そこで先日の「マンダラート」が効いてくるのですよ！

Check!

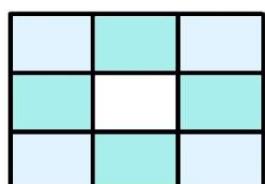
02

マンダラートで目標達成に必要なことを書き出しまくってみよう

例えば「次のテストで100点を取る(そして最高の気分を味わいたい！)」というのが目標なら、それをマンダラートの中心に書き入れましょう。ある生徒さんは「いつでも100点が取れる自分でいたい」と言っていました。とてもいいですね～。目標は勉強のことではなくてもかまいません。「仲の良い友達をたくさんつくりたい」とか、「20代で年収一千万！」とか、「自分で稼いだお金で赤いスポーツカーを乗り回す」とかでもOK。

そして、その実現のためには何が必要か、何をしたらよいかを考えて書き込んでみましょう。まずは3×3のマスで考えてみて、さらに広げて具体的に、9×9のマスで考えられたらよいですね。

そうやって、書き出したことを一つ一つやっていってみましょう。いつでも見えるところに貼っておくのがおすすめです！ 机の前とか、日記の表紙に貼っておくのはどうでしょう？ (裏に続く)



でもちょっと待った！ 地味ながら大事なのは、書く前に「夢や目標が叶ったときの自分の感情」をシミュレーションして、その最高の気持ちを全身全霊で感じておくことです。

その喜びの実感なしに書き始めると、出来上がったものを眺めていても次第に辛くなってしまいます（経験談）。でも、叶ったあの気持ちよさを（前借りや妄想だとしても）心から実感していれば、それに向かって頑張れます。ゲームがやりたくて仕方なくなるのは、クリアしたときに気分が良いから。たいていのゲームが最初とっても簡単にクリアできるように設計されているのは、その気持ちよさを感じてもらうためなのです。だから、自分の将来の夢や目の前の目標に關しても、成功したらどうなるか、を「気持ちいい！」と実感しておけば、頑張りやすくなるのです！

「成功した姿を思い描くことが大切です。」の奥にある成功の仕組みは、そういうことなのだと思うのです。

この冬休み、3か月後や1年後、数年後に向けて、ぜひ何か一つ、達成した後の嬉しい気持ちを全力で感じてみたうえで、マンダラートを書き上げてみてください。きっと心構えも行動も変わりますよ！



### 自学を続けて、小さな成功体験を積み重ねよう。冬休みの課題を有効活用すべし

「夢や目標が叶った時の気分の良さ」をお手軽に感じられるのが、実は毎日の自学です。ちょっと難しい問題に取り組んでみて、苦労した後に達成できたら、「解けた！」って嬉しくなりますよね。最初は解けなくても、あれこれ試したり調べたりしているうちに「わかってきたぞ……！」となると、一人でニヤニヤしてしまいますよね。そういう喜びを、毎日しっかり感じるのが大切です。最初は喜びの回数が少なくとも、試行錯誤を続けていれば必ず伸びます。

ということで、冬休みも自学は続けていきましょう。習慣を途切れさせないように。生活リズムが崩れると、元に戻すのもなかなか大変。起床時間・就寝時間は大きくずらすことなく、学習習慣もしっかり保っていきましょう。

あっ、もちろんメリハリをつけて「今日は遊ぶ、明日は頑張る！」というのはアリですよ。息抜きも上手に！

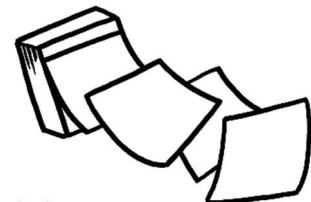
各教科から出ている冬休みの課題も有効活用してください。もちろん他のことをプラスしてもOK！



### 1／15は学力推移調査、2／9から学年末テスト（意外とあっという間だよ！）

3月の終業式までのカウントダウンが始まっていますね。「えっ、登校するのはあと40日くらいなの？」と驚いた人も多いのでは。冬休みのうちに、これまでに学習したところはしっかり復習しておきましょう。学力推移調査や学年末テストを一つの大きな目標に据えて、そこまでに何をどうするか、と逆算して考えてみてください。

学力推移調査は冬休み明け。学年末テストは2月でまだまだ先に思えるかもしれません、中学校の適性検査の事務作業がある関係で1月は「自宅学習日」が多く、実は授業日はそれほど多くありません（数えてみて！）。計画を立てて学習を進めてください！



冬休み明け、みんなの「やれたよ！」で自信たっぷりの顔が見られることを楽しみにしています。

#### 学力推移調査 出題範囲

国語	数学	英語
<p>①言語知識・言語活用</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・漢字に関する知識（書き取り・読み・構成など）</li><li>・語彙（ことわざ・慣用句など）</li><li>・口語文法（言葉の単位・文の成分・活用など）</li><li>・言語活動の場面を想定した設問</li></ul> <p>②説明的文章読解</p> <p>③文学的文章読解…</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・小説、随筆等から出題</li></ul> <p>④古文読解</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・現代語訳併記の古文に関する設問</li></ul>	<p>【全問必答】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・検定教科書の中の範囲</li><li>・式の計算</li><li>・連立方程式</li><li>・1次関数</li><li>・平行と合同、 三角形・四角形の性質</li></ul>	<p>①リスニング ②語彙・文法</p> <p>③読解・表現 ④読解 ⑤英作文</p> <p>第2回の範囲に加え、</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・There is 構文</li><li>・助動詞（must, have to, may）</li><li>・接続詞（because）</li><li>・SVOO（Oは語・句）</li><li>・SVC（look）</li><li>・動名詞</li><li>・比較の文</li><li>・SV+how to</li><li>・不定詞（形容詞的用法）</li></ul> <p>※不定詞の他2用法は第2回範囲に含まれていました。</p> <p>第2回範囲について、詳しくは夏休み直前号をチェック。</p>



## 一年を振り返りつつ輝かしい「未来の自分」を思い描こう の巻

進級して9か月。総体、文化祭、クラスマッチ、修学旅行……今年もいろいろありました。一日一日積み重ねてきて、できるようになったことはたくさんあるはず。「まだまだ」と思っていることもあるかな？ それは素敵なお伸びしろです！ 3か月後には卒業。そして4月には新たなステージが待っていますね！ では、3月までに自分の何をどうしていきたいですか？



01

まずは今、どんな自分になりたいか。どんな気持ちを味わいたいか。

先日の篠崎弁護士の講演後に生徒から「勉強をする上でのモチベーションの高め方を教えてほしい」という質問が寄せられたのですが、篠崎弁護士からの回答はただ一言、「成功した姿を思い描くことが大切です。」でした。実はこれ、なりたい自分に最速で近づくための一番の近道なんです。

ある教科に（あるいは勉強に）苦手意識を持っている人、きっといますよね。そんな人には、「すごく努力して100点を取って最高にうれしい気持ちでいる自分」をぜひ想像してみてもらいたいです。実際にそうなった瞬間、パーフェクトを達成した自分を想像して、気分を先取りして全身で感じ取ってみてください。



心の底から湧き上がる嬉しさ。喜び。

思わず飛び上がっちゃう？

嬉しすぎてゾクゾクしちゃう？

嬉しくて思わず友達に飛びついちゃう？

あるいはこっそり力強くガツツポーズ？



……すっごく気持ちいいですよね？（そうでもない、という人はもっとしっかりイメージしよう！ 過去に別のことでの成功したときのことを思い出して当てはめてみるのもよいですし、難しい課題が「あと少しで達成できそう」というときに、その先を想像するのもおすすめです。）



そう、努力が報われるのって、すっごく気分の良いことなのです。それを附属中生のみなさんは知っているはず。例えば、三年前の合格発表で。あるいは部活の大会、検定試験、何でもいいです。全身の細胞で感じたあの喜びを思い出してみて。そうしたら、その最高な気分を味わうために何をしたらいいかな、と考えてみるのです。

そこで先日の「マンダラート」が効いてくるのですよ！



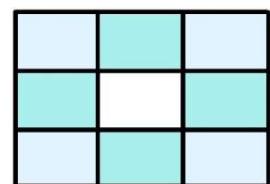
02

マンダラートで目標達成に必要なことを書き出しまくってみよう

例えば「次のテストで100点を取る（そして最高の気分を味わいたい！）」というのが目標なら、それをマンダラートの中心に書き入れましょう。ある生徒さんは「いつでも100点が取れる自分でいたい」と言っていました。とてもいいですね～。目標は勉強のことではなくてもかまいません。「仲の良い友達をたくさんつくりたい」とか、「20代で年収一千万！」とか、「自分で稼いだお金で赤いスポーツカーを乗り回す」とかでもOK。

そして、その実現のためには何が必要か、何をしたらよいかを考えて書き込んでみましょう。まずは3×3のマスで考えてみて、さらに広げて具体的に、9×9のマスで考えられたらよいですね。

そうやって、書き出したことを一つ一つやっていってみましょう。いつでも見えるところに貼っておくのがおすすめです！ 机の前とか、日記の表紙に貼っておくのはどうでしょう？ （裏に続く）



でもちょっと待った！ 地味ながら大事なのは、書く前に「夢や目標が叶ったときの自分の感情」をシミュレーションして、その最高の気持ちを全身全霊で感じておくことです。

その喜びの実感なしに書き始めると、出来上がったものを眺めていても次第に辛くなってしまいます（経験談）。でも、叶ったあの気持ちよさを（前借りや妄想だとしても）心から実感していれば、それに向かって頑張れます。ゲームがやりたくて仕方なくなるのは、クリアしたときに気分が良いから。たいていのゲームが最初とっても簡単にクリアできるように設計されているのは、その気持ちよさを感じてもらうためなのです。だから、自分の将来の夢や目の前の目標に關しても、成功したらどうなるか、を「気持ちいい！」と実感しておけば、頑張りやすくなるのです！

「成功した姿を思い描くことが大切です。」の奥にある成功の仕組みは、そういうことなのだと思うのです。

この冬休み、3か月後や1年後、数年後に向けて、ぜひ何か一つ、達成した後の嬉しい気持ちを全力で感じてみたうえで、マンダラートを書き上げてみてください。きっと心構えも行動も変わりますよ！

Check! 03

### 勉強は、つまずいている理由を徹底分析して潰しておこう。今が



高校での学習をスムーズにするコツは、中学校で学んだことを徹底的に「使える」レベルにしておくことです。高校のほとんどの科目は、中学校で学んだことを「わかっている」「使える」という前提で進みます。覚えることの量も求められるスピードも上がり、それをこなすには中学校で得た知識・技能や学習習慣をフル活用することが必要なのです。だからこそ、いま得意な分野がある人は、間違えてしまう理由を徹底分析してみてください。理由がわかれれば、あとは克服するため練習するだけです。出来るようになる喜びを感じながら練習を積んでおきましょう。 完璧だ！という人は、他のこともできますね！

ということで、冬休みも自学は続けてくださいね。習慣を途切れさせないように。生活リズムが崩れると、元に戻すのもなかなか大変。起床時間・就寝時間は大きくずらすことなく、学習習慣もしっかりと保っていきましょう。

あつ、もちろんメリハリをつけて「今日は遊ぶ、明日は頑張る！」というのはアリですよ。息抜きも上手に！

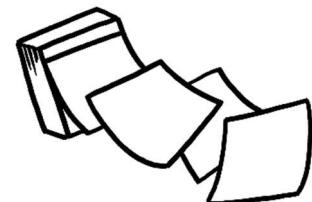
各教科から出ている冬休みの課題も有効活用してください。もちろん他のことをプラスしてもOK！ むしろ、るべき。

Check! 04

### 1／15は学力推移調査、2／9から学年末テスト（意外とあつという間だよ！）

3月の終業式までのカウントダウンが始まっていますね。「えっ、登校するのはあと40日くらいなの？」と驚いた人も多いのでは。冬休みのうちに、これまでに学習したところはしっかり復習しておきましょう。学力推移調査や学年末テストを一つの大きな目標に据えて、そこまでに何をどうするか、と逆算して考えてみてください。

学力推移調査は冬休み明け。学年末テストは2月でまだ先に思えるかもしれません、中学校の適性検査の事務作業がある関係で1月は「自宅学習日」が多く、実は授業日はそれほど多くありません（数えてみて！）。計画を立てて学習を進めてください！



冬休み明け、みんなの「準備は上々（にやり）」という顔が見られることを楽しみにしています。

#### 学力推移調査 出題範囲

国語	数学	英語
<ul style="list-style-type: none"><li>①言語知識・言語活用<ul style="list-style-type: none"><li>・漢字に関する知識（書き取り・読み・構成など）</li><li>・語彙（ことわざ・慣用句など）</li><li>・口語文法（品詞・活用など）</li><li>・言語活動の場面を想定した設問</li></ul></li><li>②説明的文章読解</li><li>③文学的文章読解<ul style="list-style-type: none"><li>・小説、随筆等から出題</li></ul></li><li>④古文読解<ul style="list-style-type: none"><li>・歴史的仮名遣い・読解など</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>全問必答</li><li>・中学校の全履修範囲</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>①リスニング ②語彙・文法</li><li>③読解・表現 ④読解 ⑤英作文</li><li>第2回の範囲に加え、<ul style="list-style-type: none"><li>・不定詞（原因を表す副詞的用法）</li><li>・want 人 to do の文、tell 人 to do の文</li><li>・間接疑問文</li><li>・SVOO（O は節）</li><li>・分詞の後置修飾</li><li>・関係代名詞（主格・目的格・目的格の省略）</li><li>・仮定法過去、I wish～の文</li></ul></li></ul>