



あと10日…6月26・27日 教科テスト集中期間に向けて

3年生の運動部員にとっては集大成となる備南東地区総体が始まりました。大会なので勝ち負けがはっきりするため、県大会進出を決めた部もあれば、残念ながら3年生引退となった部もあるでしょう。勝って得ることがあれば、負けて得ることもあります。結果のみにこだわらず、これまで積み上げてきた過程を大切に、今後に生かしてください。

さて、積み上げてきたといえば、学習では授業やモジュールで教科テストを行っています。その集中期間が、6月26日(木)に3校時、27日(金)に2校時予定されており、22日(日)から部活動も中止して、じっくり学習に取り組めるようになりました。

「私ならきっとできる!」と思っている人もいると思いますが、いざやってみると、以外と思う通りに勉強が進まず、心がくじけることもあります。「できる!」という過信が、罨になっているのです。どうしたら決めた目標を達成しやすくできるのでしょうか?

そこで、4つのステップの頭文字からなる『WOOPの法則』を紹介します。

① 【願望 (Wish)】 を決めます。

たとえば、「毎日3時間勉強したい」のように。

② 【結果 (Outcome)】 を立てます。

「〇〇点以上取る」など。

③ 【障害 (Obstacle)】 を考える。

実現するにあたってネガティブな要素をリストアップする。たとえば、「毎日3時間勉強しようとしても」「帰宅後に眠くなったらできない」のように、あえて失敗を想定します。これを踏まえて、

④ 【計画 (Plan)】 する。

「眠くなったらどうしよう?」⇒ たとえば、「15分の仮眠をとる」「勉強する場所を変える」「思い切って朝型に切り替える」など。



すぐに何かを始めるのではなく、WOOPのステップを踏むことで、目標達成がしやすくなります。失敗しそうな「障害」と、それを踏まえた「計画」をしっかりと考えてから実行に移して、成功体験を重ねていきましょう!

<今回のあなたのテーマは?>



初志貫徹(しょしかんてつ):最初から変わらない志を最後まで貫くこと
 一意専心(いちいせんしん):一つのことに集中して、心が乱されないこと
 不撓不屈(ふとうふくつ):困難に直面しても、くじけずに頑張り続けること
 点滴穿石(てんてきせんせき):コツコツと努力し続け、必ず成果を出すこと