

きっとできる！ 成績が上がる10の魔法

つくば能力開発研究所主宰 学術博士

正田昭士

芸術生活社

はじめに

私は、日々「やる気はあるけど、どうやったらいいのかわからない」「何をどうすれば自分の進みたい道に進めるか」「勉強時間はたっぷりとっているのに成績が上がらない」あるいは「学校に行きたくない」などといった悩みを持つお子さんや保護者の方から相談を受け、それぞれに合わせた指導をしています。

日々、生徒たちと過ごしていて思うのは、やってできない子はいないということ。ただ、やり方がわからなかったり、努力の方向性が違っていたりするだけなのです。ですから、正しい向きに軌道修正してあげれば、みんな驚くほど伸びます。

この本を手にした皆さんはいかがでしょうか？ 実際、自分一人では何をどうしたらいいかわからず、がんばってもなかなか成果が出

ずにそのままあきらめてしまっている人も少なくないのではないのでしょうか？

本書では、500人を超える生徒を指導した実体験をもとに、彼らがどのようにしてやる気を起こしたか、自分の目標をどのように決め、それを実現するためにどう過ごしたのかを紹介しながら、併せて自分の夢や目標を達成するためにすべき具体的な方法をお伝えしたいと思います。

だれにも無限の可能性がありません。限界を決めてあきらめてしまつては、自分でその可能性を潰してしまうことになります。

「成績が悪い」「勉強がきらい」「学校がきらい」

そんな理由で夢をあきらめらるる必要なんてありません。コツさえつかめば、やり方さえわかれば、だれでも夢に近づくことができるのですから。

本書を手にした今日がスタートです。
さあ、目標に向かって一歩踏み出しましょう。

正田昭士

第1章

自分の適性、目標の見つけ方

◆適性、目標を見つけるにはどうすればよいか 012

まずチャレンジしてみよう／具体的な目標を持つ

◆目標を決めることでやる気が高まる 021

方向性は早いうちに決める

第2章

目標を達成するには

◆成功例から学ぶ 028

成功者を手本に／進学（高校、大学入試）／就職試験、専門職

◆やる気を高める方法 042

目標を書き出す／スケジュールを立てる／ライバルと競う／ご褒美でやる

気を継続させる

第3章

時間の使い方、勉強のやり方

◆時間を有効に使う⁰⁴⁸

大学、専門学校受験に向けての時間の使い方

◆たっぷりあるようでないのが準備の時間⁰⁶³

就職準備は慎重に、真剣に／企業にとっての面接とは／情報の収集と活動の流れ／体験談で情報を得る

第4章

目標に向かって努力する方法

◆目標を一つクリアすることに得られる達成感⁰⁷⁶

大きな目標、中くらいの目標、小さな目標を決める／一つのことに入力を入れて努力し、達成することで自信をつける／検定試験や模擬試験を活用する／集中するための方法

第5章

うまくいかないときの対処法

◆スランプから抜け出すには⁰⁹⁴

予定通りいかないときの計画の修正方法／気分を変えて集中力を高める／うまくいっているときのリズムを思い出す

◆暗記のヒント

103

人間の暗記力は鍛えれば必ず上がる／20年たっても忘れない記憶法

第6章

本番に強くなる

◆自分次第で本番に強くなれる

114

入学試験で100%力を発揮するための準備／スポーツ、芸術系で本番に強くなる／本番で力を発揮できる人は

第7章

自分に自信をつけるには

◆達成感が自信を生む

130

何でもよいから人より優れたものを持つ／小さなことで成功体験を積み重ねる

第8章

文字に触れ、文章に親しむ

◆文章を読むこと、書くことの大切さ 146

いい文章は心を耕す／新聞を読む。中学生はコラム、高校生は社説を読もう／インターネットで検索していい文章を探そう／日記を書いてみる／読書感想文、作文・論文コンテスト、文芸コンクール等に応募してみる

第9章

親との付き合い方

◆親の気持ちを感じやる心を持つとう 158

親が子どもをほめないのは

◆両親はあなたを応援している 162

よいことも悪いことも打ち明けよう／期待が大きすぎてプレッシャーに感じる場合

◆親がまったくかまってくれない 166

親からのサポートが得られないとき／よき相談相手になることを目標に

第10章

きつとできる！ 自分の人生を切り開こう

◆人生は山登りと同じ¹⁷⁴

先に登った人を手本にし、その人の通った道をたどる／途中で行き詰まった
ら／少しづつでも登っていれば、いずれ頂上に到達できる／頂上は次のス
タート地点。今日から新たな一歩を

あとがき

187

カバーデザイン 山口寿和
挿絵 篠原ユキオ