

私は1年生のときから部活動は引退まで続けたいという気持があり、同時に、国公立大学に合格したいと思っていました。私が部活動と勉強を両立するために心がけていたことを紹介します。

#### 【日頃の小テスト、提出物にきっちり取り組むこと】

部活動をしていると、毎日の予習・復習に十分な時間が取れませんでした。その分、小テストや提出物は直接成績に関わってくることもあるので、しっかり取り組むようにしていました。この小さな積み重ねのおかげで、主要教科の基礎を少しずつ作ることができたように思います。

#### 【授業、テスト、模試などで寝ないようにすること】

毎日授業の繰り返しだと、どうしても眠くなる時があると思います。でも、睡魔に勝とうとせずに自分からあきらめて寝る体勢に入ってしまうと、寝る癖がついてしまいます。私はそれだけは回避したかったので、いつも起きるように頑張っていました。テストや模試では、何回も問題を読んだり、全くわからなくてもとりあえず何か答えを書いたり粘り強く考えるようにしていました。そうしたことで、受験の時もなんとか答えを絞り出すことが出来ました。

#### 【目標を高く持つこと】

小テストは常に満点を目指す、定期テストではクラス1番を目指す、などです。志望校もはっきりどこを目指すのか決めていないときは、偏差値が高いところを模試の時に記入していました。高いところを目指して勉強すると、向上心が生まれるし、成績も伸ばすことができます。逆に目標を低く設定してしまうと、伸びる可能性を無駄にしてしまうかもしれません。

どこの完璧超人の話やねんって感じだと思いますが、私はこれらのことを心がけていても、いつも実践できていたわけではありません。当たり前のことばかりを挙げましたが、簡単ではなかったし、しんどくて病んだり、悩んだりすることも多くありました。そんな時は気分転換をして、しっかり休むことにしていました。特に受験勉強をしている時は体調管理も勉強だなど強く感じました。

私は3年生の9月下旬まで部活動をしていました。周りにはもっと早くから勉強を始めていた人も多く、かなり焦りながら受験勉強していました。でも、引退までやると自分で決めたからこそ他の人よりも集中して勉強できたと思います。部活動を引退まで続ける人、途中で区切りをつけてやめる人、そもそも部活動をしない人、様々な場合があると思います。どれが良いのかは人それぞれなので、自分で決めたことを信じて、最後まで貫くことが1番だと思います。

最後に、受験は1人では乗り切れません。友達、先生方、家族など周りの人の支えがあるからこそ頑張ることが出来ます。また、元気に受験できることは当たり前ではありません。是非皆さんも感謝の気持ちを持って、仲間を大切に、目標に向けて頑張ってください。

少しでも参考になれば幸いです。