



# TSUBOTAJUKU

「塾生の人生を応援する」  
そんなコンセプトで贈る塾通信

## ★今月のトピックス★

「残り日数を「リフレーミング」してみる」

「夢を実現するための冬期講習の過ごし方」

皆さんこんにちは！坪田塾です。

空気の乾燥した季節になりました。  
体調を崩さないよう、気をつけてくださいね。

さて、今回のトピックスは  
二部構成です。

ぜひ、ご一読ください！



## ● 12月の坪田塾カレンダー ●

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1/1	1/2	1/3



坪田塾  
TSUBOTA JUKU

## 残り日数を「リフレーミング」してみる

こんにちは、坪田塾の岡村です。

みさなん、既に何度も何度も耳にしているかと思いますが、それでも私からも言います ^^。

### センター試験まで残すところ約 50 日です！

なんだか 50 日って聞くと「うわー、もうそれだけか！」となりますね。

私自身が、受験までの残り日数が少なくなってきた時、高校や大学で試験までの日数が少ない時、何かの期限に迫られているとき、にやっていたこと、今でもやっていることがあります。

それは、**時間が無いと思っている時→まだ〇〇時間ある！**と思考を変えることです。

確かに、センター試験まで残り 50 日、と考えると残り少なくなってきたなあと感じるかもしれませんが、客観的にどれくらいの時間があるのか？ちょっと計算してみましよう。

#### <残り勉強時間>

1 日 12 時間勉強すると仮定…50 日×12 時間=**600 時間** (36,000 分)

この仮定だと、センター試験までに

**600 時間の勉強時間が残されている**わけです。

では、この時間で**何ができるか？**を考えてみます。

#### <センター試験の過去問の場合>

仮に国公立志望だとして、5 教科の過去問を 1 年分やると…

英語 : 80 分、リスニング : 30 分 (問題だけ)

国語 : 80 分

数学 : 60 分×2 = 120 分

社会・理科 (合わせて 3 つ) : 60 分×3 = 180 分

**合計 : 490 分**

センター試験の過去問を 5 教科 1 年分やったとすると、490 分必要です。

これが残り 50 日 (600 時間) で**何回できるか**というと、

**36,000 分÷490 分 = 73.46…** となります。

つまり、センター試験の過去問 5 教科が **73 回分**できる、

という計算になるわけですね。

センター試験の過去問に 73 年分もありませんが（笑）

3 教科の人はもっとたくさんできます。（計算してみると 110 回を超えます。）

もちろん、この計算には過去問を「解く」だけで  
重要な **「復習」** の時間が含まれていません。

仮に復習の時間をプラスして倍の時間が掛かったとしても、  
計算上は約 36 回分の過去問ができることとなります。

この数字、意外と多いと感じませんか？

なぜこれが分かるかという、漠然と不安になるのではなく、

- ・ **自分に残された時間（使える時間）を計算してみる**
- ・ **やるべきことに時間がどれくらい掛かるか計算してみる**

という情報を調べてみたからです。

これをやってみる人と、知らない人では **心構え** が違って来るでしょう。

今回お伝えしたかったのは、

**「焦っている時こそ冷静に物事を捉えよう」、**  
**「周りの雰囲気流されずに客観的に思考しよう」ということです。**

受験間際になってくると、学校の友達がめちゃくちゃ焦りだして、  
あたふたして…というようなことはよくあります。

それに自分が流されて「ああ、なんかあいつ焦ってる！俺も焦らなきゃ！」  
というような訳のわからないことにならないよう（笑）、

「いやいや、これくらい時間があるわけだから、自分がやるべきことを〇〇回やっていこう」と  
**冷静に判断**してもらいたいです。

みなさんは今、**受験という大きな人生のイベント**に向かっているわけですが、  
こういう出来事は大きなもの・小さなもの、社会に出てからたくさん出てきます。

それに繋げていくためにも、このような思考方法に今から慣れていく、使っていく、  
という姿勢を持ってもらえたらと思っています。

## 「夢を実現するための冬期講習の過ごし方」

こんにちは。坪田塾の羽田野です。

いよいよ12月。センター試験まで、残り一か月となりました。

そして、高校2年生のみなさんも、

一年後は、センター試験に向けて、過去問をどんどん解きまくっている時期です。

今年ももうすぐ終わりです。一年が過ぎるのはとても早いですね。

さて、みなさんの中は、

「冬休みになったら頑張ろう」、「来年から頑張ろう」、

「明日から頑張ろう」、「受験生になったら頑張ろう」などと、

やらなければいけないのは分かっているけど、**つい、後回し**にしていることはありませんか？

でも、受験本番の日も、その前日も、そして今日も、

一日はいつでも誰にでも**平等**に24時間です。

そして、多くの場合、学習の成果が結果となって表れるのは、**しばらくたってから**。

だったら、**今この瞬間**から行動を起こした人が**勝ち**です。

なぜなら、結果が出るのも、その分、ほかの人よりも早くなるからです。

先日、あの『ビリギャル』本人である小林さやかさんから、

『**ビリギャル流 夢を実現する方法**』を

教えていただいたので、その一部を特別にご紹介します。

その方法とは、ズバリ、「**何かを死ぬ気で頑張ること**」です。

さやかさんご自身、慶應大学に合格することを周りの友達に公言し、

紙に大きく書いて机の前に貼り、**毎日頑張っていた**そうです。

一方で、「最近はそれができない生徒さんが多い、そうやって逃げ道を作っている時点でダメ。」

ともおっしゃっていました。

さらに、実際に慶應**大学に合格し**、  
今ではフリーのウェディングプランナーとして働くさやかさんは、  
**「世界で一番努力しているという瞬間**を感じてほしい。

その経験があるとないとでは、  
社会人になってからが**全然違う。**」ともおっしゃっていました。

みなさんの中には、もしかしたら、  
「さやかさんは、もともと頭が良いから、慶應に合格したんだ。」  
と思っている方もいらっしゃるかもしれません。

でも、実際はとてつもない**努力の積み重ね**があったからこそ、  
**合格**できたのです。

「無意識に一日 15 時間勉強していた。」  
「寝る前に、『慶應に合格しますように』とお祈りをするんだけど、  
合格している自分の姿が見える。」

これは、さやかさんだから**特別、なのではなく**、  
これを読んでいる**誰もが成しえること**のできるものなのです。

みなさんも、  
**「何かを死ぬ気で頑張った」、**  
**「世界で一番努力した」、**  
**「無意識に一日 15 時間勉強していた」**

そんな冬期講習にしましょう。  
講師一同、**全力でサポート**します！