特別対談

「進学ライブ」も大盛況！現役京都大学院生×CA（キャンパスアクター）スーパーバイザー

だれでもできる成績アップの秘訣！

「国・公立大学なんて無理かな、大学はあきらめようかなと思っている高校生は、実は多いと思います」――。高校生の意見をそう代弁するのは、役者の竹下しんいちさん。それに対して現役京都大学院生の日下部哲さんは「まだ間に合う。ここであきらめたらもったいない」と熱く語ります。高校生対象の「進学ライブ」でも盛況となった「成績を上げるヒント」について、お二人にうかがいました。

竹下 しんいち さん

劇団代表・専門学校講師。キャンパスアクタースーパーバイザーとして高校生に元気とやる気を届けている。

日下部 哲 さん

現役で京都大学の工学部に合格。現在は同大大学院生。大学時代はフィギュアスケートを思い切り楽しんだ。

偏差値が50以下でも、まだ間に合う！毎日たった「1時間」が数十倍の効果に

竹下 京都大学に入学できるなんて、やはりとても勉強されたんですよね。

日下部 どうでしょうか（笑）。でも、高校1年生の時から塾に行ったり何時間も勉強したりしていたわけではありませんよ。部活動も頑張っていたつもりです。

竹下 本当ですか!? それでは唐突な質問ですが、高校1年生のこの時期に、「全然勉強していなくて、偏差値が50以下だ……」という生徒でも、いまから頑張れば国・公立大学に合格できますか？

日下部 高校1年生の秋ですよね？ 間に合います。まだあと2年以上もあるじゃないですか。

竹下 僕は高校1年生の時に全然勉強をしなかったんです。そうしたら周囲の大人に、「この成績ならこのくらいの私立大学かな」と決められてしまったんです。それで、私立は学費のこともあって、大学進学はもう無理かなとあきらめてしまいました。同じように思っている高校生はたくさんいると思いますよ。

日下部 もし進学したい気持ちがあるのなら、あきらめるのは絶対にもったいないです。

竹下 では、どうしたらいいんですか？

日下部 毎日1時間だけでいいから勉強しましょう！

竹下 1時間だけでいいんですか？

日下部 僕が1年生の頃は一日1時間くらいでした。

竹下 その1時間で何をしていたんですか？

日下部 取り組んでいたのは宿題です。宿題が多い高校でしたので。

竹下 1時間宿題をやるだけなんですか！ でも「今日は宿題をやめて明日やろ～」ということだってありましたよね？

日下部 そう言う人って、次の日絶対やらないですよね。

竹下 わっ！ 言われた！

日下部 今日の分を明日に回したら、明日がもっとイヤになります。どうしてもイヤになってやめる時もありますが、部活動で疲れて家に帰っても、1時間くらいなら時間はありますよね。

高校時代「カラオケに行って遊んでいた」と振り返る日下部さん

竹下 毎日1時間ではなくて、三日に1回3時間勉強するというのはダメですか？

日下部 毎日1時間の勉強と、三日に1回3時間勉強するのとでは、同じように見えて、全然効果が違うんです。一日3時間勉強しても、次の日何もしなければ忘れてしまうからリセットするのと変わりません。

竹下 それは役者の世界でも同じですね！ 役者のセリフって、一日空くと6割しか覚えていないんです。だから毎日続けない人は、忘れて、覚えて、また忘れての繰り返しで全然進まない。三日も休んだら絶対に上達しません。筋トレや発声でも同じです。時間ではなくて日数だ、とはよく言っていますね。

日下部 努力は一日ごとに「+1」の足し算なのではなくて、掛け算なんです。一日やらないと「×0」ですべてゼロになる。だから、一日1時間のところを毎日1パーセント増やすだけでも、一年続けると1・01の365乗で約37・1です。一年で40倍近くなるんですよ。毎日やるというのが極めて大事なんです。

集中力アップには睡眠が効果的 自宅だからこそのリラックスを

竹下 でも1時間も集中できるでしょうか。良い方法を教えてください。

日下部 意外かもしれませんが、まず睡眠時間です。僕の場合は夜の10時に眠るようにしていました。

竹下 それは早いですね～。

日下部 遅くても夜の11時までには眠るようにしましょう。授業を寝てしまう人がいますけれど、睡眠時間が取れていないからですよね。授業中に眠ってしまうのは本当に良くないと思います。

竹下 授業って教科書をなぞっているだけだと思っていましたけれど……。

日下部 テスト前に教科書をサラっと読むだけでは覚えられません。どうすれば覚えやすいか先生も考えているので、教科書にはない話をするのを聞いてみると、興味が出て記憶に残ることもあります。集中して授業を聞くことにはとても意味があると思います。

関係なさそうに思われるかもしれませんが、集中するためにも朝食は食べたほうが良い。お腹が空くとあまり集中できない気がするんです。それに、朝起きてから時間がなくて食べられないと言う人がいますが、それは、夜寝るのが遅いからなんじゃないでしょうか。

竹下 全部当たり前のことばかりですね！ 勉強の工夫よりまず生活リズムなんですね。京大大学院に入るって、頭に鉢巻き巻いて、みたいなイメージがありましたけど、意外と普通の人じゃないですか。話を聞いていたら僕でもいまから国・公立大学に入れそうです。早く寝て、朝起きて、朝ご飯を食べて、授業を聞いていれば良いんでしょう？

日下部 全部当たり前のことです。でも、それができていない人がかなり多いんです。だから生活を変えるだけでもかなり違うと思います。勉強のやり方よりもまず見直すべきことがあるんです。

竹下 実はいまの高校生って圧倒的に睡眠時間が足りていない人が多いんです。8時間も寝ているような人は本当にわずかで、もしかして偏差値の高い人ってそういう人たちのことなのかもしれないという気がしてきました。

ほかに集中力を保つ効果的な方法を教えてください。

日下部 僕は通学時間が長かったのですが、電車の中だと意外に集中できることがありました。電車で宿題をやってしまえば、その分自宅で遊べましたし、どうせ遊ぶのなら、電車でスマホを見るよりも、家でゴロゴロしながら遊ぶほうがいいですよね。

竹下 移動時間を勉強の時間に使ってしまうというのは、効率的ですね。高校の時にとても勉強しているなと思っていた人たちって、もしかしたら、僕たちが見ていた「その瞬間だけ」集中しているだけだったのかもしれません。

電車に乗っている時も休憩時間でも勉強するなんて、家でも勉強したら24時間勉強じゃないかと思っていました。そうではなくて、誰でも遊びたい気持ちはあるんですね。家に帰ってからやりたくないからそれに対する必死さが全然違ったということですか……。

日下部 あとは、ずっと座っていると血流が悪くなる気がするので、体を動かしたりもしていました。自宅なら誰にも見られませんし、歩きながら、体操しながら、肩回しながら、ブツブツ言いながら、なんていろいろ試しました。本当に集中できない時はもう休憩してしまうというのもアリだと思います。

相談？「おススメの参考書を教えてください！」

日下部さんからのアドバイス

「苦手な教科は参考書を買ったこともありましたが、一番はやはり授業で使っていたものでした。あれやこれやといろいろな参考書に手を出してしまうと、できなくて焦ってしまいますので逆効果じゃないかな」

大学を「とりあえず目指す」考え方 苦手な教科・科目は誰にでもある

竹下 大学院を卒業した後の進路は決めているんですか？

日下部 関西の会社に就職することにしました。大阪の街が好きで、自分の手で関西にもっと人を増やして、にぎやかにしていけたらと思っています。大学で街づくりについて学んだことがきっかけで、そう思うようになりました。

竹下 いま大学でしている研究について教えてください。

日下部 衛星画像を解析して地形図を作っています。専門的に聞こえますが、地域の防災にも役立つ研究です。高校時代、数学や化学が好きでこの学部を選びましたが、実際のところ、このような研究をするとは思っていませんでした。

将来のために必要な学問を探して進学するという考え方はよく分かります。でも、入ってから分かることもあります。だから、将来やりたいことが見えなくても、とりあえず大学を目指して頑張るというのも悪くはないんじゃないかな。

竹下 僕もそう思います。入ってからいまの仕事が見つかったわけでしょう。僕も関西の役者や芸人のみなさんと「大阪を盛り上げたい」という話をよくしていますが、それにはやはり人の数が必要なんですよ。大きな夢じゃないですか、「大阪に人を増やしたい」って。大学に入って、そこから勉強すれば夢は見つかるのではないかと思います。

それでは日下部さん、最後に、進路選択に悩む高校生にメッセージをお願いできますか。

日下部 少しずつでも前向きに頑張って欲しいと思います。定期試験や模擬試験の結果が悪くてやる気がなくなるのは、とてももったいないと思います。まだ本番ではないので「E判定だから何だ！」くらいの気持ちでいたらいいんです。苦手な教科は誰にでもあります。

竹下 前向きになることが必要なんですね。高校生はなかなか「達成感」を得られる経験というのがそれほど多くはないように思いますが、勉強だと点数で結果が跳ね返ってきますから、すぐにではなくても手応えはありますよね。ダイエットをするのと同じでしょうか。

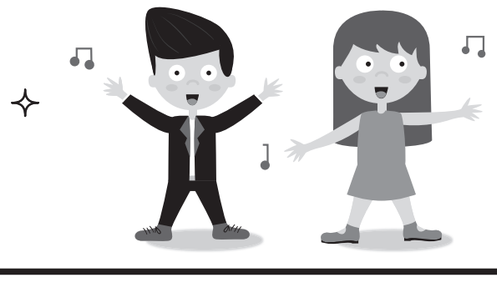
日下部 すぐには結果が出ないこともあります。でも実は、何か悩んでいる時というのは、睡眠不足だということが多いんですよ。夜はどうしてもマイナス思考になりがちなんですよね。一度寝て起きてみると、同じことでも見方が変わるかもしれません。だからまずは、「よく寝て、朝ご飯をたべて、授業を聞いて、1時間宿題をやる」を試してみてください。半年後には絶対に変わりますから！

進路選びに悩む高校生を応援！「キャンパスアクター」

公式サイト http://c-actors.com

人気記事 「何をしたいかわからない 夢がない君に贈る仕事・進路選びのポイント」 など

進路選択や受験勉強のやる気アップに役立つ、オモシロ企画・メッセージ動画が盛りだくさん！個性豊かな役者が数多く所属しています。お好みの役者を見つけてくださいね！



キャンパスアクターとは

大学生や専門学校生を中心とする若手キャストが、年間のべ6,000回以上、全国の高校で進路ガイダンスを行っています。

Campus Actor 株式会社 キャンパスアクター

〒169-0073 東京都新宿区百人町2-17-24

TEL 03-3360-6307　URL http://c-actors.com

▲公式サイト