

# 3年 進路通信 1.01倍

宇部市立厚東川中学校 第3学年 第14号 令和6年7月12日

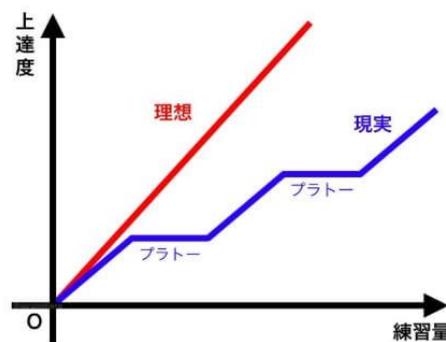


## フラットー現象をご存じですか？

新しいスキルを習得し始めたとき、最初は練習量に応じて成長していくのを感じるものです。楽しくてどんどん努力を続けられるかもしれませんが、しかし、ある時を境に成長を感じられなくなる時期が来ます。いくら練習してもレベルアップしないモヤモヤした感覚。「私、才能ないのかな…」そんなふうに感じたことはありませんでしょうか？ 私は、中学生の時と高校生の時に1回ずつ経験しました。

今回は新しいスキルを習得する際に、誰もが経験するこの現象「フラットー現象」についてお話しし、乗り越える方法をお伝えしたいと思います。

「フラットー現象」とは、努力を続けているにもかかわらず、成長が停滞してしまう現象、その時期のことを指します。フラットーは「高原」を意味する言葉で、縦軸に上達度、横軸に練習量をとったグラフの形が高原のように見えるのでフラットー現象と呼ばれます。この状態に入ってしまうと、モチベーションが落ちる。練習をやめてしまう。それ以上の成長はできなくなってしまう。ということが起こりがちです。しかし、ここで諦めてしまうのは非常にもったいないことです。フラットー現象を知っていれば防げたかもしれないのに…。こんな状態に陥らないためにも、ぜひフラットー現象を理解してほしいと思います。とにかく知ってほしいのは、



**フラットー現象は誰にでも起こるもの！**ということなのです。

学習・練習をやめたくなくなってしまうフラットー現象を乗り越えるために何ができるのか？

今回は3つの方法を挙げてみました。

- ① 絶対に必要なのは「自分がフラットー現象に陥っていると認識すること」です。フラットー現象を知らないばかりに、「才能がない」とネガティブになり、努力をやめてしまうことがあります。まずはこの問題を打破しなくてははいけません。
- ② 次に、今の学習や練習に新たな工夫を加えてみることです。「場所や時間を変えてみる。」「一緒に学ぶ相手を変えてみる。」「学び方を変えてみる。」「目標を変えてみる。」など、いろいろな方法があります。
- ③ どうしてもモチベーションが上がらないときは、少し違うことに目を向けることも必要です。ただしこの方法を使う場合は、戻ってくるタイミングを決めておかないといけません。

これら3つの方法を駆使して、フラットー現象が乗り越えられるとより成長できます。誰しもが直面する成長の停滞時期。どんな秀才も天才的な人もその時期があるのです。フラットー現象を乗り越えたその先の景色を見て欲しくて、この現象を紹介させていただきました。

## フラットー現象とスランプの違い

フラットー現象とよく似た言葉にスランプがありますが、フラットー現象とスランプは異なるものです。フラットー現象は成長の停滞を表すものです。「いつまでも新たなことができるようにならない」という状態を表します。例えば、投球のスピードが全然上がらなくなってしまったピッチャー、などです。一方、スランプは「できるはずの、できていたはずのことが上手くできなくなってしまう」状態です。例えば、高い打率を誇っていたバッターが全然打てなくなってしまう、などの状態がこれです。

フラットー現象は成長の停滞、スランプは能力が出せなくなってしまうこと、と両者の違いも紹介させていただきました。

# オープンスクール等について

資料名（学校名）	内容	備考	申込締切日
山口中村学園高等学校 オープンキャンパス 第2回（8/24 土）	・学科・コース等 体験・見学会	・「進路情報コーナー」に掲示しています。 ・申込および参加は、各自でお願いします。（申し込み後、担任へ『オープンスクール申込票』の提出をお願いします。）	8月5日（月）
宇部鴻城高等学校 オープンスクール （8/10 土） （8/11 日） （8/31 土）	・部活動体験および見学	・「進路情報コーナー」に掲示しています。 ・申込および参加は、各自でお願いします。（申し込み後、担任へ『オープンスクール申込票』の提出をお願いします。）	8月2日（金） 17：00まで
精華学園高等学校 オープンキャンパス （8/17 土、8/18 日）	・コース体験 ・特別イベント 8/17（オリジナルうちわづくり） 8/18（アフレコ体験 & 質問コーナー）	・「進路情報コーナー」に掲示しています。 ・申込および参加は、各自でお願いします。（申し込み後、担任へ『オープンスクール申込票』の提出をお願いします。）	締切の記載はありませんが、早めの申込を推奨します。
日野工業高等学校 【体験入学】 第1回（7/15 月） 第2回（7/20 土） 第3回（7/27 土） 第4回（8/20 火） 【見学説明会】 第1回（9/23 月） 第2回（10/26 土） 第3回（11/4 月） 第4回（11/23 土） 【募集要項】	募集定員 60名 選考方法 ・筆記試験（国・数・英） ・適性検査 ・面接 ・書類選考 選考日 2025/1/10（金）	・「進路情報コーナー」に掲示しています。 ・申込は学校でまとめてしますので、希望される場合は、担任へ『体験入学申込書』の提出をお願いします。（参加は各自でお願いします。） ・募集要項は希望があれば、お渡しますので、担任にお問い合わせください。	締切の記載はありませんが、早めの申込を推奨します。

※ 少しでも興味があれば、オープンスクール等に参加しましょう。

※ 中学校に案内がない学校もありますので、気になる学校があれば申し出てください。

※ 申込書は、黒のペンで記入してください。（フリクション不可）

※ 生徒だけの判断で申し込むことがないようにお願いします。

※ HPにも進路通信をアップロードしています。



↑ 厚東川中学校 HP