



臨時休校編

1 学習ができる規則正しい生活

「規則正しい生活」とよく言われます。このような外出自粛の状態になると、生活リズムを狂わせてしまう人がいます。

(1) 睡眠時間と睡眠の効用

睡眠時間を確保することは大事なことです。睡眠は体調を整え、病気に対して抵抗力のある体を作ります。それが、学習中にすっきりとした頭で学習を続けられます。眠そうな顔で学習するような状況ではいけませんね。

(2) 心のコントロール

現在は、いろいろと制限があり、自宅にいる時間が長く、多くのことを考えてしまう場面があります。普段と異なり、生活リズムが乱れ、学習どころではなくなります。何をやって何をやらないかを自分で決めることが大切になります。

(3) 規則正しい生活

毎日、朝起きて朝食をとり、時間を決めて予習復習をする。決まった時間が来たら寝るといふ、生活リズムを作りましょう。夜更かしをして次の日に影響してしまうような生活、朝食を抜くような生活にならないように気をつけましょう。

また、学校が再開したら、そのときに勉強をして、テストに向かう。終わったら何もしないというような波のある生活になってしまうのも良いとは言えません。

2 学習方法の工夫

(1) 問題集をやる時に

授業を受けているわけではありません。しっかりと教科書や参考書などを有効に使い、問題集をやる時は「十分に理解できている部分」と「まだ理解していないのでこれからやらなければいけないこと」の区別をすることです。

(2) 学習を深める

テストを実施していないので、大切なことは「今の学習内容で、何が身につけていて何が抜けていたのか(分かっていなかったのか)」「学習方法の何が良くて、何が良くなかったのか(改善すべきなのか)」を具体的に考えることです。特に

- ・学習の仕方は良かったのか。
- ・浅い理解で満足していなかったのか。なぜそうなってしまったのか。
- ・復習はしっかりやっていたか。学習時間は足りていたか。
- ・自分の学習方法は苦手な教科に対して効果があったか。
- ・計画がしっかり立てられて、ムリムダがなかったか。

などはしっかり振りかえってみましょう。

(3) ものを覚えるコツ

「よく使うものは覚える」ということがあります。これを言い換えると、覚えたいものをよく使うようにすればいいのです。使うとは「書くこと」「声に出すこと」です。目で見ただけで覚えようとしている人は、「書くこと」「声に出すこと」を試してみるといいと思います。

3 学習計画をしっかりと立てる

このような臨時休校中では、学習にどう取り組むのかは自分自身です。そのために、計画的に、自分のペースにあわせて、学習の計画を立ててください。では、どのように立てるのか考えて見ましょう。

- ①学校が再開したときのことも考えて、担任の先生からもらった時間割にあわせて、学習する教科をその時間苦くしてもよいのではないかと。
- ②一教科の時間を学校の授業の50分にして、学習する。
- ③学習する学習内容を課題一覧表から今日の分を決める。
- ④③を、どれくらいのペースでやっていくかを把握する。計画表に予定を作っていく。
- ⑤短時間で済むことと、じっくりと取り組まないといけないことを区別する。
- ⑥計画全体を見て、無理がないかをチェックする。

学校が臨時休校が終わったあとには、今回の取り組み方はどうだったかを反省しましょう。

4 家庭学習の習慣を作ろう

＜学校での学習の時間＞					
中1	300分	中2	360分	中3	420分
を目標にします。					

(1) まず、どこでやるか。

自分の机、家族がいる部屋のテーブルなど、いろいろと考えられますが、どこであろうと勉強（集中力）を妨げるものがそばにないようにしましょう。

(2) いつやるか

平日に時間帯を決めて、家庭学習をするか。休日のどの時間帯に机に向かって予習・復習するか。習慣になれば、自然に机に向かえるようになります。1日の過ごし方の計画表や1週間先までを見通した学習計画表を作りましょう。

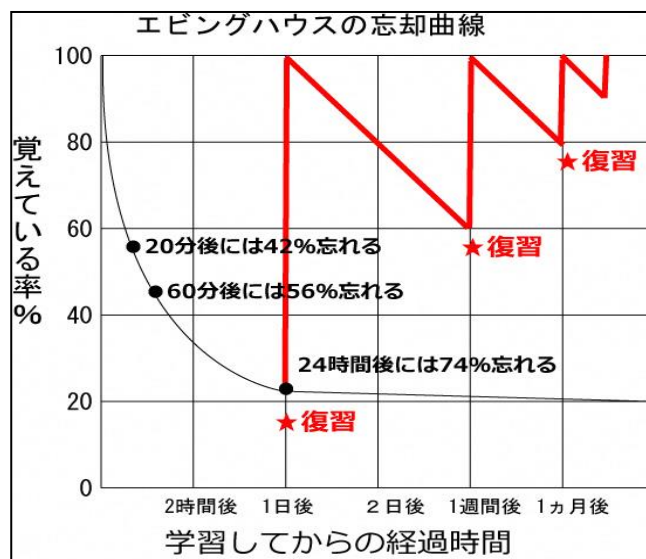
(3) 何を使うか、どこをやるか

あなたが家庭学習で使う道具は基本的には教科書です。学習の仕方は次のような例があります。

- ①教科書をよく読んでしっかりと意味をつかみ、自分の言葉でノート作りをする。
- ②問題集をやって、自分の力を確認する。
- ③教科書を読んでわからない言葉を調べる。要点をつかむ。わからないところを見つけて、質問することを探す。

(4) すぐに復習しよう

「人間は忘れる生き物である。」と言われます。ですから、その日に学習した教科はその日に復習をするのが効果的なのです。その理由として、昔から知られている右上のようなグラフがあります。



エビングハウスの忘却曲線と言い、24時間以内に復習をすると、記憶が定着しやすいというものです。

(5) eライブラリで自分を振り返ろう

毎日書いて、自分の毎日の学習状況を振り返り、明日につなげていこう。未完成な君たちにとって、自分を振り返るのはとても大事なことです。毎日先生に提出して、自分の様子を知ってもらおう。書く内容は、

- ①学習状況がどの程度進んでいるのか。健康状態はどうか。
- ②1週間を振り返って、各教科の学習をバランスよくやっているかを見てみる。

以上のような視点で、自分を振り返ってみましょう。

教科の取り組み時間の差は、苦手教科ができることにつながります。時々、自分の各教科への取り組み方がバランスよく行われているかを振り返りましょう。

(6) がまんとして行錯誤から学習方法を身につける

勉強は面倒くさいなと思っていても、がまんしてそれを繰り返しているうちに机に向かうことが習慣になります。その段階まで達するように、粘り強く努力しましょう。また、いろいろな勉強方法を試しているうちに「このやり方は自分に合っているかどうか」がわかってきます。

(7) 家庭学習の具体的注意

①計画（プラン）を立てて、時間を大切にす。

- 家庭学習の時間は毎日とろって習慣にしよう。
- 無理、むだ、ムラをなくそう。
- 自分に合った学習方法を見つけていこう。例、ノートの書き方、問題集の使い方
- 自分の家庭学習をさまたげるものが何なのかを考えてみよう。
- 家庭学習をするために自分のルールを作ろう。(終わるまで～しない。～よりも～を優先する。 等)
- 「うまく行かない」と思ったら、やり方を考えなおしてみよう。

②自分の弱点を見つける力をつけよう。

- なぜできないのかを考えてみよう。問題集は答えだけでなく解説もよく読んでみよう。先生に勉強方法を話して、自分の弱点を教えてください。
- わからなくなってきたら、前に学習したところに戻ってつまづきを見つけよう。
- よくわかっている人と比べて、自分の勉強方法は何が違うのかを考えよう。

③学んだことを定着させるための努力をしよう。

- まとめノート、掲示物作り。 反復練習をして、慣れることも大切です。
- 問題集で自分の力を確認。 時々、前に戻って忘れていたことを思い出そう。

④学んだことを応用、発展させる力

- もっとよい解き方、別の解き方はないか考えてみる。
- 興味を持ったことを自分で深める意欲を持とう。
- 資料を活用しよう。 本、TV、新聞、ICTなどを利用しよう。

⑤体力だって必要、読書もしよう。ネットに頼りすぎているかな。

- 元気に学校生活を送っていますか。 本はよく読むほうですか。
- 自分で考えて答えを出していますか。

5 学習についてのよくある

5つの悩み

学習について悩まない人はいないと思います。ここでは中学生によくある悩みについて書きます。

(1) 何をしたいかわからない

- ①苦手な教科ならば、勉強の基本はやはり教科書を読むことです。「～が苦手だ」と言っている人でも、意外と教科書を読んでいないことがあります。1回でわからなければ何回か読んでみましょう。
- ②基本的なことがわかったら、各教科で問題集などをやってみましょう。
- ③勉強のやり方がわからない時は、友達の勉強方法を参考にするのもいいです。
- ④いろいろやってもうまくいかない人は先生に相談してみましょう。

(2) 計画が立てられない

真剣に考えずに、ただ表を埋めていくだけの人がいます。それでは身につけません。計画性は、大人になっても絶対に必要なものです。

- ①計画性の第一歩は、今日からやらなければいけないことを探して、「今日は何の勉強をしようか」と考え、それを実行していく習慣をつけることです。
→それができたら、3日先まで、1週間先までなどと、だんだん先を読んで計画を立てられるようにしていくのです。
- ②休校中の計画表を作るときは、まず何をやるかをはっきりさせます。
→次に、当日までに、毎日何時間くらい家庭で学習をする時間が取れるかを考えてみましょう。時間割活用する。
→やるべきことを、「短時間で終わること」「長時間かかること」「毎日少しずつやること」などと分けて、それにふさわしい時間帯を入れていきましょう。

(3) 計画通りに進まない

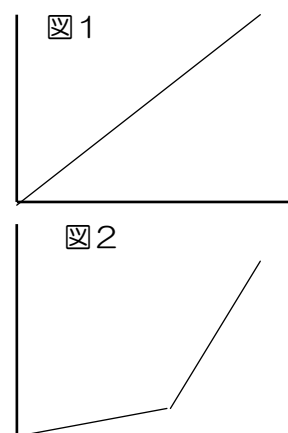
「計画通りに進まない」→「だから計画なんてムダだ」と考えてしまう人がいます。初めに作った計画がずれてしまうことは、珍しいことではありません。恥ずかしいことでもありません。うまくいかない時に、そこで計画を投げ出すのではなく、原因を探り計画を修正していきましょう。やっているうちに、コツがわかってきます。

(4) やる気が出ない

やる気と言うのは、初めからあるものだと思いませんか。自分にはそれがないのだと、あきらめている人はいませんか。でもよく考えてください。どんなことでも初めからやる気が出るものではないのです。何かをやり始めたときに、初めは調子が出なかったのに、だんだん面白くなり、調子が出てくると言うような経験がありませんか。

(5) なかなか学習結果が上がらない

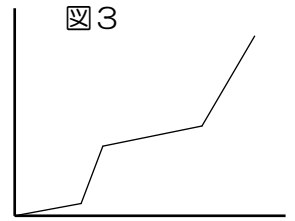
物事が上達する時には、いろいろなパターンがあります。努力に比例して、同じように伸びていくもの。(図1)
努力しても、しばらくは停滞して、そのあとグンと伸びるもの。(図2)



そしてこれを繰り返すもの。(図3)

部活の技術などもそうですが、しばらくがんばっていると急に伸びる段階があります。(4)と同じことですが、あきらめずに努力を続ける事が大事なのです。

もちろん正しい方法で努力をするということが絶対的な条件です。その点が心配な人は、先生に相談してみましよう。「継続は力なり」という言葉を信じてがんばりましよう。



6 アドバイス

(1) 友達と勉強のやり方を話し合ってみよう。

自分がやっていない勉強方法や、能率よく進めるちょっとしたアイデアが聞けるかもしれません。それが自分に合うかどうかは試してみないとわかりませんが、普段から勉強のことを相談できる友達がいるのは良いことです。

また、友達に教えるために学習内容を説明してあげよう。説明を聞いた人がきちんと理解できたら「自分も分かっている」と思っているでしょう。

(2) 人にはタイプがあり、目標の立て方も人それぞれです。

今の自分から見て、ずっと高い目標を立てて、それに向かってがんばれる人もいます。しかし、高い目標ではあきらめやすい人もいて、そういう人は高い目標を少しずつ段階的に区切って、一段ずつ達成するほうが合っている人もいます。

(3) 苦手教科の復習はあきらめずにやろう。

「あの教科のあの部分は難しかったなあ」「やりたくないなあ」と思うのはちょっと待ってください。君たち自身、今が成長の激しい時期なので、昔の自分よりも今は脳も成長しているのです。以前に学習した時に分からなかったことでも、今やると「わかった、こういうことだったのか!」「何だ、簡単じゃないか」と思えることもあるのです。