

We are 西中1年生

守ろう「家庭学習のおきて♡」

西中一年生の皆さん、こんにちは！ 休校が続いて、体力的にも精神的にも落ち込んでしまいがちですが、明るく元気に過ごせていますか？また、各家庭の一員として、分担された家事をこなしていますか？規則正しい生活を送り、家庭での役割を果たし、勉強も自分で毎日する。…当たり前に見えて、毎日続けるにはなかなか難しいですね。

今日は、一年生学習部から「家庭学習について考えよう！」というテーマで、一年生の皆さんにメッセージを送ります。ぜひ、自分に合いそうなところを取り入れ、家庭学習の質を高めていってくださいね。



さて、一年生の皆さん、昨日はどのくらい勉強をしましたか？「30分」、「1時間」、いや「私は5時間勉強したぞ！」という強者もいるのでしょうか。休校で授業がない今、「昨日はやってないや。」という返事では心配です。普段、授業のある時は、「学年プラス1時間、家庭学習をしよう！」という目安を耳にします。では、授業のない今は、家庭でどのくらい勉強をすればよいのでしょうか。学習部からの提案としては、休校中の今もやはり「学年プラス1」を推したいと思います。たとえば午前1時間、午後1時間というように、毎日の生活サイクルの中に無理のない形で、学習時間を組み込んでいくことをオススメします。

その代わりと言っては何ですが、この2時間はしっかり集中して、身になる勉強時間にしていきたいところです。自分の勉強する空間は、集中しやすい環境でしょうか。気が散ってしまう要因が周りがあると、せっかく勉強しても記憶に残りにくいそうですよ。ちなみに、私の家では子どもがリビングで学習をしているのですが、勉強が始まったらTVを消して、私も本や雑誌を読むようにしています。皆さんも今一度、自分の家庭学習について振り返ってみてくださいね。



「効果が上がらない！」とよく言われる、避けたい！？勉強法

次の五つの勉強法は、まだまだ発展途上の西中一年生にはオススメできません！よく聞く勉強法だからといって、今の自分に向いていない勉強法をむやみに続けている人はいませんか？

休校中の今だからこそ、自分に合った家庭学習のスタイルを、じっくりと探してみてもいいでしょう。 (休校が終わっても、家庭学習はずっと続くのです☆)

避けたい！ 「〇〇勉強法」

その一 見るだけ勉強法はNG

どんなに長い時間テキストを眺めても、「覚える」につながるかどうかは別ものです。やっぱり、「見て」→「覚えたかどうか確かめる」→「問題を解く」までが、1セット！

その二 ながら勉強法はNG

TVを見ながら、音楽を聴きながら、スマホを片手に…などの、ながら勉強は学習効果が下がります。「音楽を聴くと集中できる」と言う人もいますが、どうやらそれは、「超人的な精神力」が育っている人にしか当てはまらないそうです。あなたが、「超人的な精神力」をもたない限り、ながら勉強は絶対に×です！ (声に出しながらは◎！)

その三 書きまくる勉強法はNG

「覚えるまで書くのだ！」とよく言われるのですが、これも万人に当てはまる学習法ではありません。人によって、覚えやすい分野と、なかなか覚えられない分野があるものです。つまり、何でも一律に書きまくるのではなくて、自分に必要な分野を厳選して、どのくらい書けば自分は覚えられそうか、見極めていくことが重要なのです。(書いて覚えること自体を否定しているわけではありませんよ。)

その四 穴埋め勉強法はNG



空らんをひたすら埋めていくタイプのテキストがあります。それを、教科書を見ながらひたすら書き写すという学習スタイルがあります。書き終わった後の達成感もあり、「勉強した～！」という気持ちになりやすいです。しかし、これも自分の実にならない部分(ロス)が多い学習法です。穴埋めは完成した後からが本番！ 語句を覚えたかどうかを確かめ、正しく自力で書けるところまでもっていくことで、はじめて実力がつきます。

その五 教科書をまとめる勉強法はNG

この勉強法は、ページごとの要点が見ただけでわかる程の実力が、最初から求められます。ですから、自分の得意な教科でこの方法を実践するならば、成果が得やすいでしょう。けれども、苦手科目に向き合うときや、理解が深まっていない部分については、ノートにまとめる前に「内容をしっかり読み込むこと」や、「用語を覚えること」など、他にすべきことをまず選択する必要があります。



避けたい勉強法がわかりましたか？ 自分の性格や学力にあわせて、これを機に学習法を振り返ってみましょう。



では、どうやって勉強すれば良いのでしょうか…？

避けたい勉強法ばかりが出てきて、『それじゃあどうやって勉強すればいいんだ？』という声が聞こえてきそうです。授業とは違って、家庭学習では気をつけるポイントがいくつかあります。今回は、家庭学習をこれから頑張っていきたい人に向けて、アドバイスしてみたいと思います。(すでに家庭学習が軌道に乗っている人には、あまり効果がないかもしれません。)

ポイント1 30分～50分に一度は、休憩タイムを入れよう！

体をほぐすストレッチを取り入れたり、温かいお茶を飲んだりして、気分転換を図りましょう。ただし、すぐに勉強に戻りにくいTVやゲームは、休憩に適しません。

ポイント2 2・3日分のスケジュールを考え、何をどこまでやるか、目標を立てよう！

目標は、できるだけ具体的にします。たとえば国語で1時間分を考えてみます。

- ・教科書P14～19「野原はうたう」の詩の音読を3回ずつする。
- ・詩の表現技法を調べてみる。
- ・教科書p18・19の中から、覚えたい語句をノートに書き出す。
- ・出てきた漢字の中から、覚えたい漢字の練習をする。

(覚えたい語句と漢字については、次の日にもう一度書いてみる。)…こんな感じ。



ポイント3 スケジュールを見つつ、学習を進めよう！

このとき、早めに終わったとしても、他の勉強を詰め込まないことがポイント！集中して学習が済んでしまえば、後はフリータイムにする。自分の意思で、まだ勉強しようと思えば、休憩後に他の勉強を追加してもよいでしょう。しかし、お家の人に『もうちょっと勉強しなさいよ。』と、追加されるような形で、だらだら勉強時間を引き延ばすのは×。勉強したい気持ち・頑張りたい気持ちが萎えます…。

ポイント4 実施状況を確認して、次のスケジュールをまた2・3日分立てよう！

この流れを繰り返していくと、自分が1時間でどのくらい勉強できそうか、なんとなく見えてくるものがあるはずです。次のスケジュールも立てやすくなりますよ。

ポイント5 一人で家庭学習するときは、テンポ良く、サッと解けるものを、たくさん解こう！

わからない問題にじ～っと向き合っても、煮詰まる一方です。たとえば、定番ですが「計算や漢字」など、どんどん解いていく中で、ミスをしない力を育てた方が、基礎力がつきます！今なら、無料でダウンロードできる教材がたくさんありますので、そちらをチェックしてみるのもいいですね。



別紙で紹介予定です。

このようにポイントを見ていくと、家庭学習は予習よりも復習に向いていることがわかります。予習を取り入れるとしても、英単語の意味を調べるとか、本文をノートに書くとか、悩まず一人で取り組めるものに限った方が初心者!?!には良いでしょう。机に向かう習慣はすぐには身につけません。一年生の皆さん、この休校期間中にポジティブな一歩を踏み出してみませんか？