

自分の知を成長させよう
良
い子が山
ほどいる学校

学習指導だより
平成30年9月11日
第9号
馬頭中学校学習指導部

ただ今勉強中です

「ただ今勉強中」は「学校や家庭での毎日の学習を意識化・習慣化する目的」でネーミングしました

勉強法を身に着けて学習の軌道に乗りたい 続き Vol.2

6 苦手科目は勉強不足からくると知る

「苦手と思えば思うほど、どんどん深みにはまってしまふ。」こんな経験をしたことがありますか。「苦手と思っていると本当に苦手になってしまふ。」このことをマーフィーの法則と言うそうです。多くの人は苦手科目を勉強したがりません。このことが、ますます得点が取れない原因となっているのです。つまり、苦手科目は勉強不足から来るものが大半なのです。他の科目以上に積極的に勉強してこの気持ちを払拭しましょう。

例えば、苦手科目は基本問題集から取り組み始めると取っつきやすいです。また、5分間テストや10分間テストなどのショートテストで慣れていくという勉強方法もあります。

いろいろ工夫して、とにかく毎日苦手科目に接してみてください。毎日接することで次第に苦手意識は消えていきます。

入学試験は総合点の勝負です。得意科目は伸びる余地は少ないですが、苦手科目の伸びる余地は大きいはずです。チャンスだと思って、気持ちを切り替えて苦手科目に取り組んでみてください。



7 復習は予習に勝ると知る

勉強には、次の授業の下調べをする「予習」と、授業で習ったところをおさらいする「復習」というものがありますね。どちらが大切なのでしょう。

答えは間違いなく「復習」でしょう。「復習」こそ勉強の王道であり、次のステップへ上がるための「いしずえ」となる学習です。予習というのは、確かに次の授業をわかりやすくするために、やっておけばよいことですが、なかなか独力では前に進みません。

それにかなりの時間を割くのであれば、一度学校の授業で教わったことを復習にあてる方がはるかに効率的に吸収ができると言われています。ある試算では、「復習は、予習の5分の1の時間で、同じ情報量を吸収できる。」としています。そして、復習をして理解を完全なものにしておくと、次のレベルの学習も非常にスムーズなものになります。

学習とは「いしずえ」を積み重ねていくような要素がかなりありますが、本当にこの「基礎」がしっかりしているのと、ぐらついているのとでは、学力向上に大きな差が出ます。同じ時間勉強するのであれば、予習より復習です。

8 写すだけでは覚えられないことを知る

10回書いても100回書いても、なかなか覚えられない人がいます。本人は一生懸命やっても、その作業が「答えを見ながら書き写しているだけ」なら、悲しいかなほとんど無駄な作業となってしまいます。

そういう人は、何回も漢字を書き、何回も英単語を書き、何回も社会や理科の重要単語を

書きます。でもなかなか覚えられません。なぜかという、答えを見ながら書き写しているだけからです。「書き写す」ことを「覚える」ことだと誤解しているのです。

覚えたかどうかを、チェックしようという気持ちを常に持って下さい。答えを隠して書けるかチェックしてみてください。目を閉じて暗唱できるか試してみてください。答えを隠して書けたり、暗唱できれば、一応「覚えた」ということです。これを繰り返すのです。「写す」だけでは、「覚えた」ことにはなりません。



9 時間配分を考える

勉強の能率を上げるには、まず意識的に時間配分に注意して下さい。多くの人は時間配分を全く無視した勉強の仕方をしているからです。

例えば、「好きな科目ばかりに時間をかけ、嫌いな科目はほとんど勉強しない」「テストの直前になって無計画に猛勉強勉強を始める」などです。こういう勉強法は非効率的で、学力アップには繋がりません。学力を上げるには計画的な時間配分が欠かせないのです。

また、人間は何か学習する場合、ぶっ続けでやるよりも一定時間のあいだを置いて休み休みやるほうが記憶の定着率が上がると言われています。このことを「ヨストの法則」と呼びますが、例えば1日3時間勉強すると、あいだに10分の休憩を2回入れて、50分の勉強を3セットするようにしてみてください。こうすると1日3セットの勉強が何日も休み休みできることになります。



時間や日にちを空けて、回数多く勉強すると学習効果が格段に上がります。

10 携帯プレーヤーで「楽勉」する

iPodやウォークマンで音楽を聞く人はたくさんいます。これを勉強に取り入れてみることで、日常生活の中でちょっとした空き時間はいくらかもあります。前もって、英語のCDや社会や理科の要点を肉声で録音しておき、こうした空き時間に聴くのです。これを毎日のようにくり返せば、相当効果があります。

昔、アメリカのある政治家は、いつも語学のテープを入れた小型レコーダーを肩からつるして携行し、ちょっとした暇をみつけては聴いていたそうです。こうして彼が5年間にマスターした外国語は、4カ国語にのぼるそうです。読んだり書いたりせず、ただ聞いているだけで楽に覚えられます。

11 勉強は時間より質と知る

いろいろ勉強方法の本を読むと、たいていは「早めの就寝」「朝型勉強」をすすめているようですが、勉強の時間帯は「それぞれ個人のやりやすい時間帯であればよい」と思います。それより問題は中身です。

テレビやラジオを聴きながらの「ながら勉強」を5時間するより、1、2時間無音で集中勉強の方がはるかに効率よく頭に入ります。また、朝起きたらすぐに前夜やった勉強の総復習をすると、ものすごくよく記憶に残るそうです。10分ほどで済みます。

行事が多く、一年で最も長い2学期。でも毎日が充実の日々です。様々な困難が待ち受けていることでしょう。「困ること」は成長のチャンスであると捉えて頑張りましょう。

～どうせやるなら ちゃんとやる～