

自分の知を成長させよう 良<sup>い</sup>子が山<sup>ほ</sup>どいる学校 **学習指導だより**  
**ただ今勉強中です** 令和2年1月22日  
 第10号 馬頭中学校学習指導部  
 「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



オリンピックイヤーの2020年もすでに20日が過ぎました。新年になり、生徒の皆さんは3学期や今年の抱負を考え、一人一人が決意を新たにしたいと思えます。1月から3月までは、0学期とも言われます。言うまでもなく、各学年のまとめと次年度へ向けた準備の学期です。残り二ヶ月と短いですが、学年のまとめと進級・進学に向け大切な学期です。

1年生は後輩を迎える準備、2年生は最上級生への準備、3年生は進路決定とその後の準備となります。とりわけ3年生は、それぞれの進路決定に向けて最後の頑張り時です。健康・体調には十分注意して、最後まで頑張りましょう。

## 「学力向上」のために考えられる要素とは

生徒の皆さんは、「学力向上」のために、どんな方策が考えられるでしょうか。その答えの一つが『**家庭学習の充実**』です。家庭学習には、学校で出される宿題や読書、自分で内容を考えて予習・復習する自主学習などがありますが、学校で勉強したことを本当に理解して自分のものにするためには、家庭でのこれらの取組が不可欠です。



がんばれ馬中生

### ① 家庭学習の習慣化

まず第一に大事なことは、**家庭学習を習慣化**するということです。毎日のことなので、家庭学習をしないと何かやり忘れていたように感じるようになると思います。歯磨きを毎日するように、家庭学習も習慣化できる生徒になりましょう。

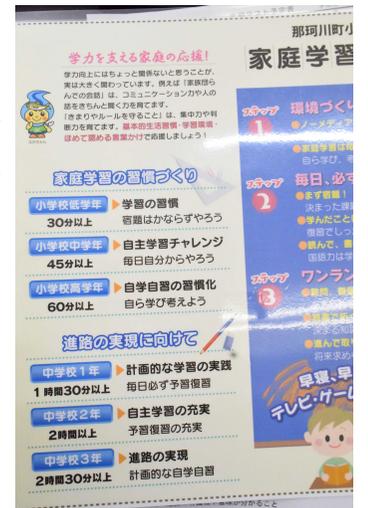
### ② 家庭学習時間の確保

毎日机に向かう習慣ができたなら、次は**学習時間を確保**すること



が大切です。那珂川町の「家庭学習の約束」には家庭学習時間の目安が示されています。中学2年生を例にすると2時間となります。この時間を毎日確保できるかというところが鍵を握ります。忙しい中学生にとって一日の中で120分の時間を確保することは容易でないと思います。ならば、帰宅後の時間の使い方を工夫して学習時間の確保に努めてください。

「ネットの利用時間を制限せよ！」という提言が出されています。インターネットの使用時間が長くなるほど、学校で習得した学習内容が消えてなくなってしまう、という研究報告もあります。はじめは30分から、次は45分へ。徐々に学習時間を延ばしていきましょう。



## 本当は「誰も勉強が好き」なんだよ

例えば、スポーツや音楽、ファッションなど、あなた自身が好きなことに関しては、しっかり興味をもって「勉強」しているはず。「どうすれば上手く動けるだろう?」「どうすれば上手く歌えるだろう?」「どう服を組み合わせたらオシャレに見えるだろう?」と生活、人生に活かすために考え、知識を集め、自分のための力としているはず。これが勉強です。そして人は上手く行動できたり、知りたかったことを知るなど、達成感や知識欲を満たすことで気持ちよくなります。この時、脳ではドーパミンという神経伝達物質が分泌されており、その時、人は気持ちが良いと感じます。これが全ての人々が勉強が好きと言える理由です。



人は生きるために知識を吸収し、達成感や知識欲を得ると、脳が気持ちよくなり、また同じように達成感や知識欲を満たしたいと思うようになってくるのです。問題は、興味が持てないことに関しては「嫌いな勉強」と認識してしまうことです。この問題を解決するならば、「好きな勉強」と「嫌いな勉強」の認識や状態の差を埋めることが必要でしょう。この認識の差を埋めることができれば、何に対しても楽しく勉強でき、効率も上がり、長時間勉強しても苦にならなくなるはず。楽に勉強でき、効率も上がり、長時間勉強しても苦にならなくなるはず。

