



一歩

効果の出る「取り組み方」をみつけよう

「学習→テスト→結果」。これは先日の一歩で取り上げた内容です。テストを終えた今、あなたの「テスト前の学習」はいかがでしたか。「結果」が出る前に、自分のテストを受験してみた感覚から判断してみましょう。

「学習時間」「取り組む時間帯」「集中力」はどうでしたか。

「**学習時間**」は、テスト範囲の内容(ワークなど)をやり終えるだけの十分な時間を取り組めましたか。「やり終える」と一言で言いましたが、「やり終える」のとらえ方にも個人差があります。徹底の違いがあり、その違いが結果の違いになっていることも多くあります。「問題を一度解いて終わり」程度の人はおそらく解けない問題が多いまま、テスト受験を終えたのではないですか。「やり終える」とは一度やり、解けなかった問題をもう一度やってみる。それでも解けない問題にじっくり時間をかける。ここまでやった人は、テストを受けて、かなりの手応えがあったのではないのでしょうか。



「**取り組む時間帯**」は、あなたの取り組みやすい時間帯を使えたでしょうか。人間には集中できる環境があります。集中すれば周りなど関係ないという人もいますが、最初はとくによい環境作りが大切です。よい環境とは、どのような環境でしょうか。あなたが「やるぞ!」と思える環境がよい環境です。静かな環境がよい環境という人もいるでしょう。しかし、自分の部屋に入ると静かだけど勉強できない人もいます。そのような人にとっては、リビングの隅がよい環境かもしれません。さすがに小さな弟や妹が騒がしくしているような環境は、集中して勉強するには難しいでしょうが・・・。そのようなときは家族が起きない朝早い時間に起きて勉強するのも効果的です。夜遅くは、勉強時間がどんどん遅くなってしまい、寝る時間がさらに遅くなってしまいう傾向があり、あまりお勧めしません。遅く寝ると、朝に起きることができなくなり、日中の授業がおろそかになるからです。

「**集中力**」。あなたはどれくらいの時間続けて学習に取り組めますか。もちろん、集中しての学習です。今回の前期期末テストに向けた勉強でも、仲間と一緒にあれば勉強に取り組める。しかし、自分一人で取り組むことができないという人もいます。ここでいう集中力とは、自分一人で取り組める集中力と考えてください。集中できる時間が30分くらいの短時間の人も、5~10分くらいの超短時間の人も、自分が集中して取り組める時間をきっちり学習してみましょう。集中が切れたら、一休みします。ここで気を付けたいのは、休憩の時にスマホでゲームを始めてはいけません。もちろん、ゲーム機で遊ぶのもダメです。目や頭(脳)が疲れるようなことを休憩中にしてはいけません。お茶を飲んで、トイレに行き、家族とおしゃべりをするくらいにしましょう。そして休憩後、また集中した学習に入るのです。自分でやる学習はこの繰り返しです。家だとゲーム機やテレビが気になる、家族の話しかける声が気になる人は、「先輩に学ぶ」で大形中を卒業した現役大学生が話してくれたように、東区役所の学習コーナーなどで行うのも一つの方法です。自分の集中できる場所を見つけるのも大切です。



28日(土)が、9月の実力テストです。自分の取り組み方を探しだし、身につけましょう。