

~ Serendipity ~ vol.4

2017(平成29)年5月24日(水)

鎌田中学校 生徒指導“通心” 大西 恵

【勉強について】

約2週間後、前期中間テストです。テストと聞いた途端、「・・・(-。;)」の人も正直いるでしょうね。“嫌”な気持ちは分からなくもありませんが、避けては通れません。ならば、前向きに取り組んだ方が心理的にも脳科学的にも効果が上がります。まず、『なぜ、勉強するのか?』考えて、先生を含めて、周りにいるいろいろな大人の方にも“訊いて”みて下さい。また、普段の勉強について、次のことを確認してみましょう。

1. 己の現状把握

① 自分の集中時間の確認

集中力には個人差があります。1コマの授業をずっと集中できる人もいれば、10分が限界の人もいます。また、同じ人でも、“好き・嫌い”や“得意・不得意”によって、集中できる時間の長さが異なります。まずは、あなたが自分一人で勉強する時、1回に集中できる各教科の時間を確認しましょう。

※ ポイントは、「実際の自分の集中時間を考える」ことです !!



② 1日に勉強に使える時間の確認



起床後登校まで、登校後から朝読書まで、帰宅後から就寝まで、自分で自由にコントロールできる時間はどれだけありますか? 一家団欒の時間や生活に必要な時間(食事、洗顔、歯磨き、トイレ、お風呂 etc.)は当然除いて考えて、どの時間帯の何時間(分)間を勉強に費やすかを、各曜日ごとにハッキリさせましょう。

※ ポイントは、「生活に必要な時間は、一切削らない」ことです !!

③ 優先順位の確認

どの教科から手を付けるべきか判断できていますか? 簡単な優先順位の付け方を紹介します。



(1) 手順 各教科を2つずつ、全て比べて選択する。

※ “好き・嫌い”や、“得意・不得意”、“提出物の量”、“点数を伸ばしたい”など、何でも良いので、同じ基準で選択します。

- ① 国語と数学 → 国語、② 国語と社会 → 社会、③ 国語と理科 → 国語、④ 国語と英語 → 英語、
- ⑤ 数学と社会 → 社会、⑥ 数学と理科 → 数学、⑦ 数学と英語 → 英語、⑧ 社会と理科 → 社会、
- ⑨ 社会と英語 → 社会、⑩ 理科と英語 → 英語

(2) 手順 各教科の選択回数を数える。

国語(2回)、数学(1回)、社会(4回)、理科(0回)、英語(3回)

(3) 手順 各教科の選択回数が多い順に並べ、優先順位を決定する。

社会(4回) → 英語(3回) → 国語(2回) → 数学(1回) → 理科(0回)



※ ポイントは、比べる時は「二者択一」にすることです !!

～今日の言葉～ 【昨日の夢は、今日の目標、明日の現実】

The dream of yesterday is the hope of today and the reality of tomorrow.

『「ロケット開発の父」と呼ばれる、ロバート・ゴダード博士(1882～1945年、米国)の言葉。ロケット工学におけるパイオニアの一人で、1926年に人類初の液体燃料ロケットを飛ばした人。生前の評価は低かったが、60年代の宇宙開発時代に入り、業績が急に脚光を浴びるようになった。』



大西は、“hope”を敢えて、“目標”と意識しています !!

裏へつづく

2. 計画を立てる

あなたの集中時間が10分、1日に勉強できる時間が、月曜日2時間、火曜日2.5時間、水曜日2時間、木曜日1時間、金曜日0.5時間、土曜日6.5時間、日曜日5.5時間、つまり週20時間、優先順位の高い教科は社会だったとします。

計画を立てるには、各教科ごとに、“やるべきこと”と“やりたいこと”があるはずです。その2つを考えに入れて、学習計画を立てましょう。



【例】

- ① 確認 … 社会の授業の復習に1時間はかかる。 → “やるべきこと”
「日本の近代化」は苦手だから、ワークを何回も繰り返し解きたい → “やりたいこと”
- ② 分析 … 社会の授業の復習は、今日から1日1時間で、毎日必要。
「日本の近代化」の範囲のワークは、大問1問の取り組み(解答、答え合わせ、解説を読む、教科を読み直す etc.)には、30分(0.5時間)間は必要。
つまり、社会の勉強には、1日で合計1.5時間、週で10.5時間必要。
- ③ 計画 … 社会を毎日するので、勉強時間の残りは、月曜日0.5時間、火曜日1時間、水曜日0.5時間、木曜日と金曜日合わせて0時間、土曜日5時間、日曜日4時間、つまり週11時間。
1週間で各教科の必要勉強時間は、社会10.5時間、英語4時間、国語3時間、数学1.5時間、英語0.5時間。

※ さあ、勉強の準備が出来ました !!

3. Don't just study !!

① rest(休憩)の設定

大切なのは、もちろん計画の実行ですので、自分の集中時間を考えに入れて計画を実行します。もし10分しか集中できないのであれば、

「10分study+5分rest」×6回 = 90分(1.5時間)

のように、rest(休憩)を入れてみて下さい。続けて1時間勉強するのが無理な人でも、10分間なら実行可能ですよね。



② “好き”をする !!

勉強だけしていても、人は賢くありません。必ず好きなこと、興味があることを、“見る(watch)”・“聴く(listen)”・“触れる(touch)”、時間も作って、『賢い脳』を創っていきましょう。



※ ポイントは、「自分から行動する」ことです !!

「ステキをありがとう!!」

先週16日(火)、2年生のあるクラスでの理科の授業の一コマです。

『なぜ“堆積岩”は“火成岩”に比べ、光沢がないのか?』について班で考えてもらいました(3年生にはいい復習になるかな? 1年生にとってはまだ勉強していない分野なので、その時になったら考えて下さいね)。その答えをある子が完璧に答えてくれました。

それだけでも十分感動しましたが、その発表を聴くや否や、クラス中から拍手が湧き起りました。先生は鎌中7年目の勤務ですが、卒業式など特別な行事以外で、最も感動した瞬間でした。2年C組、本当にステキなクラスですね !!

