



うまく学習が進まない時は



「部活を終えて帰ったらもうへとへと・・・ご飯を食べてあとは寝るだけになってしまうんです。」
 「机には座ってみたけれど何をすればいいかわからないんです。」など、怠けているわけではない
 のけれど、うまく家で勉強できないという声をよく聞きます。ここでは過去の先輩が実際にやってい
 た家庭学習をいくつか紹介しますので、困った時は参考にしてください。

● 「玄関開けたら2分で勉強」～帰ってきたらすぐやる作戦～

学校モードとか家モードとか、自分の気持ちが切り替わることを感じることはありません
 か。家に帰ってきた直後は学校モードが少し残っていることを利用して、帰って来てす
 ぐ着替えもせず1つ宿題や学習を終わらせるという取り組みをしていた人がいます。
 「部活でへとへとになって帰って来て何となく休んでいたらもう寝る時間になってしまっ
 た」という、時間を作るのが苦手な人にオススメです。



● 「学習を始める時間を決める」～家でもチャイム席作戦～

学校で時間を気にせずだらだら過ごしている人はいませんよね。じゃあ家でも・・・と
 いうのがこの作戦。方法は簡単。「9時」と決めたら何が何でも9時に最優先で宿題や学習
 を始めるのです。見たいテレビ番組？ビデオをとりましょう。旅行中？単語帳を1つ持っ
 ていけばいいのです。家族の協力や理解を得ながら、決めた時間に必ず宿題・学習を
 始めるようにしてみましょう。実際に取り組んでいたお家では本当にお家の人チャイム
 (というかフライパンのような物)を鳴らしていたそうですよ。



● 「誰かがいれば頑張れる」～飛び出せマイルーム作戦～

「家に帰ったら誰もいない・・・しめしめ、ゲームし放題・・・！」こんな幼い考え
 の人はいませんか。自分の部屋など1人になれる場所は人目がないのをいいことに、案外
 だらだらと過ごしがちです。悩んだある先輩は思い切って自分の部屋を飛び出して食卓
 やリビングなど、家族がいるところで学習に取り組んで家庭学習習慣を身に付けまし
 た。「ざわざわして集中できないのでは？」と思われがちですが、休み時間に教室で
 勉強してみると案外集中できるものです。多少のざわざわは集中力を高める効果がある
 という研究もあります。お家の人に頑張っている姿も見てもらえるし一石二鳥かもしれ
 ませんね。

● 「何をどう勉強すればいいのかわからない」～ 宿題と提出物 ～

「とにかく点数を上げたいけれど、何をどう勉強したらいいかわかりません！」という人は、まず「宿題」と「次の定期テストなどの提出物」の取り組み方を見直しましょう。先生たちはそれらに君たちがきちんと取り組んでいることを踏まえて授業やテストをしているわけですから、一番効率がいい学習といえます。学校とは別の問題集を用意して取り組むこともいいことですが、まずは宿題や提出物に丁寧に取り組むことを大切にしましょう。過去の先輩には、「範囲が出る前に提出物に取り組む」「宿題・提出物を2回する（2倍法）」や「解けない／間違いをまとめたノートを作る（授業でもわからなければ持って聞いて回る）」に取り組んで成果を上げた先輩がいました。宿題や提出物が「とにかく早くやって出すだけ」の取り組みになっている人にオススメです。



● 予習・復習を意識した学習習慣

ある程度学習習慣が身に付いてきたら、予習・復習を意識した学習習慣を身に付けましょう。予習・復習と聞くと特別なことをしないと聞かせるようですが、そうでもありません。ある先輩の予習・復習は学校で使っているワークや提出物を使う方法でした。

予習 ワークや提出物に書きこまずに別のノートにやって答え合わせをする。

復習 授業後ワークや提出物に書き込んで答え合わせをする。

これだけです。それでもその先輩は取り組み始めてから飛躍的に力をつけました。それ以外でも「この課題は予習／復習になるな」というように、宿題や提出物を予習・復習に生かしていくと効率がいいようです。特に予習の取り組みは授業で発表できることにもつながって力を伸ばした先輩がたくさんいました。



● 「さらに自主的な学習習慣を目指して」～基本は「間違い直し」～

力がついてくると、さらに自主的に学習に取り組む必要があります。先輩の多くは「間違い直し」を中心にした学習習慣を身に付けているようです。定期テストや小テスト、ワークや学習プリントで間違えた所は、放っておくと次のテストや入試で答えることができません。言い換えると、その間違いを次のテストの時に答えられるような取り組みをすれば成果は上がります。粘り強く続けていけば次第に「あ、前に間違い直しをしたやつや」という瞬間が増えてきます。間違い直しの仕方は「10回書く」「間違いをためるノートを作る」など様々ですが、自分にあった「間違い直し」を身に付けてみましょう。

● 予習・復習を意識した学習習慣

予習・復習と聞くと何か特別なことをしないといけないとを感じるようですが、そうではありません。ある先輩の予習・復習は学校で使っているワークや提出物を使う方法でした。の内容を紹介すると

予習：宿題、ワーク 復習：宿題、ワーク

でした。教科によって宿題の内容が予習にな宿題 ワーク
復習

しゅ「あれ…定期テストの範囲が出たばかりなのにあの子はもう提出物が終わりかけてるぞ?」と思ったことはありませんか。だ先輩がいました。て持ち歩く（分かるまでを踏まえて②については、定期テストの範囲が出てからやる・・・ではなくて、授業の進みに合わせて予習・復習として取り組むといいでしょう。教科によっては、先生の指示で取り組むものもありますから確認しておきましょう。