【学校通信】

令和元年11月1日

第19号

西中の風

継続と徹底

伊丹市立西中学校長

大西　規之

さあ、勉強！！（Ⅱ）

～１８号からの続きです～

９　復習は３回する
・勉強したことは１時間後には５６％忘れ、１日後には７４％忘れる。
・忘れるのを防ぐために、復習は「その日」（その日の授業のノートや教科書を音読）、「週末」（教科書対応の問題集を解く）、「テスト前」（週末で解いた問題集をもう一度解く）の３回する。

10　プリントはしっかりと綴じる
・成績がいい人はプリントをきちんとファイリングしている。

11　解く→〇付け→解き直しのサイクルを身につける
・一度間違えた問題を次は解けるようになるということが、勉強で一番大切なこと。
・成績を伸ばすためにもっとも大切なことは、正しい「〇付け」と「解き直し」。
・×だった問題をもう一度解答を見ずに解く。それでも溶けない場合は解答と解説をじっくりと読んで理解する。そして、解答を閉じて自分の頭で考えながら解答を作る。
・×がついた問題だけ、３日以上あけてもう一度解く。

12　平日少し、休みの日はがっつり勉強
・放課後の自分の行動を見直す。だらだらの時間の一部を勉強にあてる。
・平日は１日３０分から１時間勉強する。内容は次の日の予習とその日のノートを音読する。ただし、３年生は少し多めの時間を確保する。
・土日は１日２～３時間、その週の内容を問題集で解く。

13　やる気を起こすには
・イヤイヤでもいいから、まず勉強をしてみる。
・キッチンタイマーを使って、まず１０分勉強してみる（もちろんスマホ等は触らない）。タイマーが鳴ったら５分間休憩する。そして、また１０分間勉強する。これを繰り返す。繰り返している内に気分が乗ってきて、「１０分のタイマーが鳴ったけれど、もうちょっとできそう」となれば、タイマーを２０分、３０分と伸ばしていく。
・結果を出すためには、まず自分で工夫して勉強を始めなければならない。何もしないのに突然やる気がわいてくるわけがない。

14　勉強できる環境作り
・机の上をきれいにする。筆記用具、参考書や問題集はすぐに取り出せるようにする。
・漫画やゲーム、スマホなどは目に入らないところや手の届かないところに移動させる。
・スマホを触ってしまったら、触った回数をノートなどに「正」の字でカウントする。「正」の字が多いようであれば、スマホを遠ざける。
※スマホ、携帯電話についてはルールを決める。

15　勉強を毎日続けるには
・勉強を見える化するために、勉強した時間の分だけ色を塗る表を作ってみる。

16　勉強の気分が乗らないときは
・リビング、図書館、塾の自習室など勉強する場所を変える。

17　成績がなかなか上がらない
・自分より成績がいい人の勉強のやり方をまねする。

18　集中力を最大に活かすためには
・同じ３時間の勉強でも、夜にまとめて３時間やるのと、朝１時間、夜２時間に分けてやるのでは集中の度合いが違う。勉強時間を分けると集中できる。

ぜひ、実践してみてください。
（参考資料　「中学の勉強トリセツ」Gakken　梁川由香著）

日々ホームページを更新中！！