



# 西中の風

## 継続と徹底

伊丹市立西中学校長

大西 規之

### 学習に本腰を入れる時期になりました(Ⅱ)

学校だより第12号に引き続き、学習の仕方について書きますが、今回のテーマは「学習環境づくり」です。

#### 【勉強のやる気を引き出す環境づくり】

(ベネッセ教育情報サイト 2015/08/24より)

##### 1. 場所を変える

自分の部屋というのは、自分の好きな物が多く集まっている場所。マンガやゲームなど、「休憩」という名目で、いつのまにか没頭してしまう「誘惑する物」が数多く存在します。できればそういった魅惑の少ない環境でやるのが、勉強のやる気を引き出すコツです。もっといえば、「勉強する以外することがない」場所に移るのが得策です。具体的には図書館や公民館など、静かで集中できる場所を選び、まずは勉強するしかない環境を作り上げましょう。

##### 2. 部屋を掃除する

自宅で勉強をするしかない、ということも十分にあると思います。たとえば部活動の後などで、夜遅くに勉強をしなければいけないケースです。そんなとき、部屋が散らかっていると、視界のあちこちにいろいろな「魅力ある物」が映ることになり、気がついたら勉強ではないことをしてしまっていた、なんてことになりがちです。まずは勉強のやる気を阻害し得る要素を視界から排除するようにしましょう。ただ、掃除をするとなると、変に気合いを入れて隅から隅までやってしまう、なんてこともあるかもしれません。そして掃除に夢中になって、いつの間にか勉強する時間がなくなっていた！なんていうことにも。そんなことにならないように、あくまで勉強を阻害するものを視界の外に追いやる程度の掃除に留めるのがよいでしょう。

##### 3. 部屋着に着替えない

特に自宅で夜勉強する場合に注意が必要なのが、やる気が出なくてベッドに横になって、そのまま朝を迎えた、なんていう事態です。ゴロンと横になり

たくなるのは、どこか心がリラックスしようとしているからです。そこで、部屋着のようなリラックスできる格好で勉強をしないようにしましょう。特にポイントとなるのが靴下などの締め付けのある衣服。これらを脱いだり緩めたりすると、心も少し緩んでしまいます。多少締め付けを感じても、自分の心を引き締めるんだという思いをもって、そのままの格好で勉強することをおすすめします。

##### 4. 部屋の温度を少し低めに設定する

これは多少人によって異なるかもしれませんが、部屋の温度が高めになっていると頭がボーッとしてしまいがちです。そしてそれが自分の部屋だった場合、ボーッとしてきたから少し休憩、なんていう「休憩の口実」をつくってしまうことになります。そのためエアコンの温度を少し低めに設定することも、やる気を引き出す上で大切なポイントの一つです。

##### 5. まずは取り掛かる

勉強をする際の最大の関門は、「勉強を続ける」こと以上に「勉強を始める」ことにあります。面倒に感じていたり、やりたくないと思っていたりするほど、腰が重くなりがちです。そのため、たとえば自宅で勉強をするのであれば、何をやるよりもまず先に机に座り、勉強道具を広げ、どんなに簡単なことからでもいいので、まずは勉強を始めることを心掛けましょう。

##### 6. わかるところから始める

勉強のやる気を損なわせる大きな要素のひとつが「わからない」ことです。もちろん「わからない」から勉強する必要があるのですが、「わからない」ことに取り組み続けるのはなかなかしんどいものです。そうやって苦しんでいるうちにやる気を失ってきて、「わからないからもういいや」となってしまいがちです。最初のうちは、「わからなければ飛ばす」くらいの心構えで、わかるところからどんどん勉強に取り組むようにするとやる気が長持ちします。

※裏面へ続く

## 7. 時間を目標にしない

目標をもって勉強に取り組むことはとても大切なことです。ですが、その目標を時間にするのは、できる限り避けましょう。たとえば「2時間勉強する!」と決めたとして、ものすごく集中していても、ダラダラと勉強していても、どちらも2時間は2時間です。待っていても時間は過ぎるため、十分な成果が得られにくくなります。それよりは「〇ページまでは終わらせる!」という目標にした方が、ダラダラやればその分時間がかかってしまうため「集中して早く終わらせよう!」という意識が働きやすくなり、勉強に取り組むやる気も持続しやすくなるのです。

## 8. 「読む」より「書く」を多めに

教科によってはノートに「書く」だけでなく、何かを「読む」必要がある教科もあるでしょう。ただ、教科書を読む、というだけの行為は集中力を途切れさせやすく、「読んだ気になっている」だけの状態になりやすいものです。教科書や参考書を読むという行為をする際も、「気になるところに赤線をひく」「気になるところをノートにメモする」「自分だったらここを出題するな」という問題を見つけ、オリジナルの問題集を作る」といったことをして、読むだけに終わらないようにする工夫が必要です。

## 9. 「わからない」ところを特定する

勉強していくなかで最も困り、立ち止まり、そしてやる気を失いやすいのが、「どこがわからないのかわからない」という状態ではないでしょうか。わからない、でもどうやって人に聞いたらいいのかもわからない、そんな時は「もういいや」とあきらめてしまいそうになる気持ちが生まれやすくなります。これは自分一人ではなかなか解決が難しいかもしれませんが、友人・保護者に聞いたり、解答を見たりしながら、その問題のどこでつまづくのかを探すようにしましょう。漠然と「わからない」という状態では手を付けることができませんが、「ここがわからないんだ!」と特定さえできれば、さかのぼって復習をして、やがてその問題を解けるようになります。

勉強のやる気を引き出す一番のポイントは「わかる」ことです。わかるようになれば、自分自身の成長を感じることができて、その喜びが次の勉強に進むやる気を引き出してくれるのです。ただ、「わかる」ようになるには、結局勉強が必要なのです。そして普段の生活の中では、まず「勉強し始める」ことが先に来ます。そのためには、勉強のやる気を引き出すポイントを考慮しながら、まずは手を付けて

みることが大切です。

また、やる気を引き出すポイントが「わかる」ことであるということは、つまり「わからない」状態が続いてしまうと、どんどんやる気もなくなっていくということになります。そうした悪循環にならないためにも、自分の苦手な部分をしっかりと見つけ、効率よく対策することが重要です。苦手な部分の勉強の仕方がわからない場合は、まずは短時間の勉強から始めてみるのも一つの方法です。短い時間で効率よく勉強すれば、やる気も維持でき、楽しんで勉強ができるようになっていくでしょう。

ホームページを  
適宜更新中!!

