

# 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 (IV)

今回は、正しい勉強の習慣についてです。

参考：中学の勉強のトリセツ (Gakken) より

### 1. 誰でも「やる気」になれば成績は伸びる

- ・「今すぐ成績を上げる」「次のテストで〇〇番になる」「志望校に合格する」「友だちにテストで負けない」などという強い気持ちを持つ。
- ・やる気になる→勉強する→成績が伸びる→もっとやる気になる。

### 2. やればできる

- ・「どうせ無理」「できるわけがない」と思うと、本当にできなくなる。
- ・やれば絶対にできると思う。

### 3. まずは1回、テストでいい点を取る

- ・いい点を取るために色々な方法で勉強をやってみる→やり方が分かる→勉強が楽しくなり成績が伸びる。成功体験で成績が伸びる。
- ・一番好きな教科に全力を注いでみる。その教科の勉強にテスト勉強の時間全体の半分くらいを割く。
- ・1教科でも結果が出れば、自信がつき他の教科も頑張ることができ、成績が伸びる。

### 4. いい点を取るとうれしい

- ・成績がいい人は「いい点を取ってうれしくなりたい (ほめてもらいたい)」とか「悪い点を取って悔しい思いをしたくない」という気持ちが強いから勉強を頑張っている。

### 5. 塾に入れば成績が伸びるわけではない

- ・塾に行っただけで勉強した気になり、成績が落ちてしまう残念なケースもある。
- ・塾に行って、自分から勉強に向かう意志 (わからないところはどんどん先生に質問する。人に言われなくても自分から勉強をする) のある人だけが成績が伸びる。

### 6. 頑張るためには「目標」を決める

- ・成績を伸ばすためには、次のテストの目標順位や目標点数を決める。
- ・目標は少し難しめに設定する。設定した目標は、他の人に宣言する。
- ・目標を決めてそれを達成するために勉強する。

### 7. 予習→授業→復習を習慣化する

- ・予習・・・授業の要点をざっくりつかみ、あまり時間をかけない。

少し予習をするだけでも、授業の理解度が格段にアップする。

- ・授業・・・予習した内容を頭に入れながら、先生の話の聞いて理解を深める。
- ・復習・・・予習と授業で理解した内容を確認し、覚えている状態をキープする。問題を解けるかどうかチェックする。

### 8. 授業を大切に

- ・先生の方を見て、うなづきながら話を聞く、先生が出した問題の答えも予想しながら話を聞くなど、積極的に授業に参加する。
- ・授業に集中せず、「後で勉強するからいいや」という考えは捨て、「この授業中に全てを理解するぞ」という意識を持つ。
- ・毎回授業後にはわからなかったところを1つ以上先生に質問する。

### 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。

### 15. 勉強を毎日続けるには

- ・勉強が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。

**ホームページを  
適宜更新中！！**

