

中学生が毎日の学習習慣をつける2つのポイント

もし、あなたが毎日学習しようと思っているのに、なかなか継続できない場合、おそらく学習習慣がついていないのが原因です。毎日の習慣と言うのはとても偉大です。例えば1日10分の学習だとしても、**30日継続すれば300分(5時間分)**になります。かなり効果が高いのでぜひ身に付けてください！

学習習慣をつける方法1 まずは机に向かって座る

最初にやってほしいのは、とにかく机に向かって座ることです。もし、スマホが原因で学習ができていないとしたら、机に向かって座ってスマホをするようにしてください。

今まで全く勉強をしていなかった中学生が、いきなり机に向かって勉強を始めるのは大変です。だから、**まずは毎日机に向かって座る習慣をつける**努力をしましょう。

それになれて来たら、少しずつで良いので、5分、10分と学習時間を増やしましょう。無理なく進めて行くことが大切です。

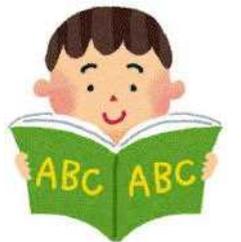
学習習慣をつける方法2 タイマーを使う

5分だけ学習しようと思って机に向かって座っても、つい1時間スマホをいじってしまう人もいます。この場合**タイマーを使う**ようにしてください。

まずはタイマーを15分に設定し、15分だけ学習を頑張ります。それが終わったら再び15分に設定し、15分間思う存分スマホを楽しみます。それが終わったら再度15分だけタイマーをかけて、学習を進めて行くようにするわけです。無理に1時間学習しようとするのではなく、**少しずつ時間を増やすように**してみてください。

宿題が終わったら英語と数学の予習をしよう！

上の方法で毎日学習する習慣を付けたら、次は何をすればよいのか気になると思います。毎日の学習でやるべきことは次の2つです。



・最初にすることは宿題

まず最初にすべきことは宿題です。学校からいろいろな宿題が出ます。最初は**中学校の宿題だけをやれば良い**です。教科から出題される宿題と言うのは、あなたが思っている以上にテストに出題されます。必ず期日までに間に合うように終わらせましょう。これが終わっていないのに他の勉強をするのは本末転倒です。

・次にするのは英語と数学の予習・復習

次にすべきことは英語と数学の予習・復習です。この2教科と言うのは、一度わからなくなると、その後ずっとわからなくなります。**わからなくなってから復習するのは大変**なので、予め予習をして対策をしておきましょう。

では、どのように予習をするのかと言うと、基本的には教科書の例題を解く、英単語の意味を調べておくから始めましょう。1時間くらいで終わるので必ずやるようにしましょう。

※ ここで説明した方法は、勉強初心者がまず一歩、歩き出す方法です。勉強上級者目指して一歩、一歩進みましょう。

松原市立松原第五中学校 進路通信 No.6 令和3年4月15日

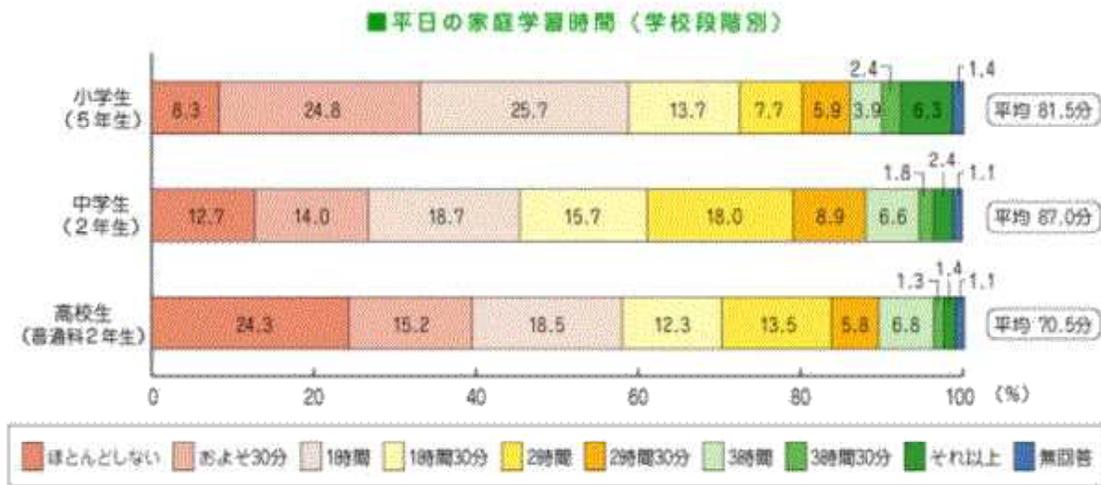
NOBIRU

五中ホームページ



スケジュール・計画の立て方

中学生の家庭学習時間の平均



参考サイト：ベネッセ

一般的な中学生は1日どれくらい家庭学習していると思いますか？

上の表をみると**平均1時間半**、学習しています。1時間以上2時間30分学習している中学2年生が61%です。資料は中学2年生のアンケート集約なので、3年生はもう少し学習時間が多いと予想されます。

いかりお勉強



No.5のNOBIRUで説明したスケジュールの立て方に戻りますが、計画を立てた後、可能であれば予定よりも早いペースで、終わらせたいですね！

そこで大事なのが、学習効率を上げることです。

中学生が学習効率を上げる方法を調べてみました。**同じ1時間を使うにしても、今から解説した方法で、進めていくだけで45分で、できるようになるかもしれません。**