

NOBIRU

五中ホームページ

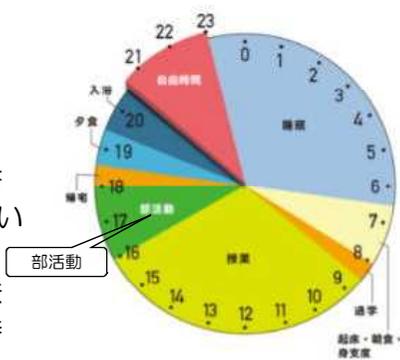


中学生が毎日の学習習慣をつける2つのポイント

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！

スケジュール・計画の立て方 中学生の平均的な1日のスケジュール

右記のグラフは部活動を行っている中学生の平均的なスケジュールです。学校から帰宅後、夕食や入浴などを済ませると、自由時間として使えるのは2時間半程度しかありません。



2時間半という短い時間の中で、テレビを観たり、趣味などの時間もとるとすると、勉強にあてられる時間は1時間~1時間半というところでしょう。

学校の宿題もあるため、勉強時間の長さより、学習内容を工夫し、効率の良い勉強をする必要性があります。**授業中はじっくり勉強できる時間です。無駄にすることが無いように。**

睡眠時間を削って勉強時間を作るのはNG



自由時間が少ない中学生でも、勉強以外にSNSや趣味に使う時間も欲しいですね。でもそのために、睡眠時間を削るのは絶対ダメです。日本の中学生はすでに睡眠時間が足りていないのです...

睡眠時間は大体7時間半ほどということになりますが、**14歳~17歳において必要と考えられる睡眠時間は8~10時間**といわれており、日本の中学生はすでに睡眠時間が足りていない状態です。

「こんなに寝たら勉強できない！」と思う人もいるかもしれませんが、睡眠時間の少ない人は体が悲鳴を上げているかもしれません。

勉強で夜更かしをして睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化すると、さまざまな不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。

また、その状態が続くと疲れがたまりやすくなり、かえって勉強の効率を落としてしまいます。睡眠時間をしっかりと確保するためにも、質の高い学習を効率的に勉強することが必要なのです。

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、進めていだけで45分で、できるようになるかもしれません。**

学習習慣を身につける方法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。

学習習慣を身につける方法2 タイマーを使う

5分だけ学習を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**中学校の宿題をやれば良い**のです。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。

