



スケジュール・計画の立て方

大人になると仕事のスケジュールを立てないといけなないので計画力が身に付きます。しかし、中学生のうちはスケジュールを立てる勉強をしていません。その結果、**無理な勉強計画を立ててしまい**、テスト前になって時間がないと焦ってしまいます。

そうなる前に、正しいスケジュールの立て方を学びましょう。

ステップ1 目標と行動リストを立てる

スケジュール管理で最も大切なことは、目標（得たい結果）とそのため**に必要な行動リストを立てること**です。

例えば、前回のテスト5教科合計が200点だった。今回は合計225点とりたい。そのために全ての教科を5点ずつアップさせる。これは目標です。まずはこの目標を明確に決めましょう。当たり前ですがゴールを決めなければ、**計画など立てようがありません**。

次に、その目標を達成するための行動リストを立てます。例えば国語のテストの場合、前回のテスト前勉強では、音読を5回、漢字のワークを3回、問題集の暗記を3回行って50点をとったとします。

前回と同じ行動をとったとしても、点数は上がりません。そこで今回は、目標を達成するために（国語のテストで5点アップするために）

- 音読を10回行う
- 漢字のワークを4回行う
- 問題集の暗記を3回行う → **出来たかどうか確認をする。**

これが**行動リスト**です。これを全ての教科で立てていきます。

ステップ2 ここまでに宿題を終わらせるという基準をつくろう

計画の立て方で失敗するのは、テスト直前になっても宿題をやらないといけないう状況になってしまう場合が多いからです。これを防ぐには、あらかじめ**ここまでで宿題を終わらせておく**という日にちを決めておきます。

テストの10日前までに宿題を終わらせたいのであれば、その日に目印となる印をつけておきます。これでテスト**直前になって宿題が終わっていない**という状況を回避することができます。

ここまでで終わらせる目安

勉強上級者

最低でもテストの2週間前までには、宿題を終わらせるように意識しましょう。テスト範囲が出ていない場合も学習した範囲から予想してワークなどを終わらせるのがポイントです。

勉強初心者

テスト1週間前までに、宿題を終わらせることを目標にしましょう。最初はなかなか厳しいかもしれませんが、1週間前までに終われば繰り返しワークができるようになります。

ステップ3 テストの前日から予定を入れていく

人によって1日に勉強できる時間は異なると思います。1日1時間が限界の人もいれば、3時間できる人もいます。ここでは仮に**1日3時間勉強できる人**を例にして説明していきます。

1日3時間であれば1日3教科勉強できます。

（1教科1時間を目安に計画を立てるとはかどります）

仮に数学のやることリストが、教科書問題の復習を2回、学校の問題集の復習を3回だとします。教科書の復習は1回2時間かかるとし、問題集の復習は1回3時間かかるとします。すると**合計 $2 \times 2 + 3 \times 3 = 13$ 時間**かかります。

数学を毎日1時間勉強するとしても、最低13日かかるわけです。これをスケジュールに書き込んでいきます。これを全ての教科で行うわけです。

できた分を消していく（消しゴムで文字を消すのではありません。二重線などで消すことです）

スケジュールを立てたら、実践していくわけですが、ここで大切なポイントがあります。それは終わったスケジュールは、**一つずつ消していく**ということです。こうすることで、目標達成までにあとどれくらいかがわかるからです。

またサボってしまった日は、消すことができないので、翌日にやらないといけないう意識につながります。逆に頑張れた日は、**翌日の分の計画を消すことができる**ので、充実感が得られます。これをテストまで続けましょう。

当初立てたスケジュールよりも、早いペースで進めることができると、消すことが楽しくなるので、さらに学習意欲がUPしますよ！



いつも一緒に遊んでいる友達って、1日どれくらい勉強しているか知っていますか。友達の前では、

「昨日はずっとゲームしてて、勉強していないよ」と言ったとしましょう。しかし、これは嘘かもしれません。

友達には勉強していないふりをして、実際はこっそり勉強しているかもしれないのです。

まず、**①机に向かって座る。**

②始めに宿題を終わらせる。

③15分・20分あなたが集中出来る時間をタイマーでセット。

④英語と数学は予習・復習をする。

