

## 学力向上だより 第8号

(10月23日発行)

文責 学力向上担当 蓮田 健



武雄中学校教育目標  
高い志と誇りを持ち、心豊かで  
輝く生徒の育成

# 自主学習に取り組もう!3 (自主学習を継続させるポイントその1)

自主学習に継続して取り組むためには、どうすればいいでしょう。継続させるポイントについて、今回から2回に分けて紹介します。参考にしてください。

## 1 毎日決まった時間に取り組もう

家庭での自主学習を毎日継続できている人は、決まった時間に学習に取り組んでいます。行動パターンが決まっていると、学習する時間はほぼ毎日同じになります。このように、自分が過ごす時間に見通しが立てられることは、物事を継続していく上で、とても重要です。

### 手順・ポイント

- ①いつも学習する時間を自分で選んで決める。  
(例)「帰ってすぐやるコース」「夜やるコース」など
- ②家の人にもこの時間(19:30~22:00など)に取り組むことを告げておく。
- ③休みの日や習いごとがある日など、学習する時間を別に決めておく。

## 2 家庭の中に、集中できる学習環境を作ろう

家庭学習の様子を聞いてみると、家では時々マンガを読みながら、YouTubeを観ながらといった「ながら学習」をしている人がいます。そういった人の多くは、時間はたくさんかけているけれども、学習の効果が上がらず結果が出ていない人が多いです。その要因として、「集中して学習できる環境づくり」の意識が欠けていることが挙げられます。

学習環境づくりのポイントは、

- ①集中のじゃまになるものを遠ざける
- ②集中できる条件を整える

の2点です。



### 手順・ポイント

- ①集中のじゃまになるものを遠ざける  
雑誌やテレビ、ゲーム機など、外部情報が常にある状態では、その情報が気になってしまい、なかなか一つのことに集中することはできません。学習だけに集中できる環境を、家庭の中に作る事が自主学習の継続には必要です。
- ②ノートに集中するコツを書く  
「テレビを消してから勉強を始める」「気持ちのいい音楽をかけてから勉強を始める」  
※ここでいう「気持ちのいい音楽」とは、クラシックやジャズなど、歌詞が入っていない音楽のことです。
- ③一週間続けてみてどうだったかを振り返る

※参考『自主学習ノートの作り方』伊垣尚人 著、ナツメ社 刊