

学力向上だより 第9号

(11月18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!4

(自主学習を継続させるポイントその2)

“プラトー現象”を乗り越え、より大きな成長を目指そう

自主学習や受験勉強の取り組みが定着し、習慣化されてきたあたりで、ちょっとした停滞期が必ず訪れます。取り組みの新鮮味が失われ、ちょっとずつサボりたくなる習慣化の停滞期、学習内容がマンネリ化し、質が下がり始める停滞期などです。例えば受験勉強への取り組みを8月から本格的に始めたときは10月頃に、このような停滞期がやってくる人が多いと言われています。では、退屈になってきたり、サボりたくなってくるこの時期をどう乗り越えたらいいのでしょうか。

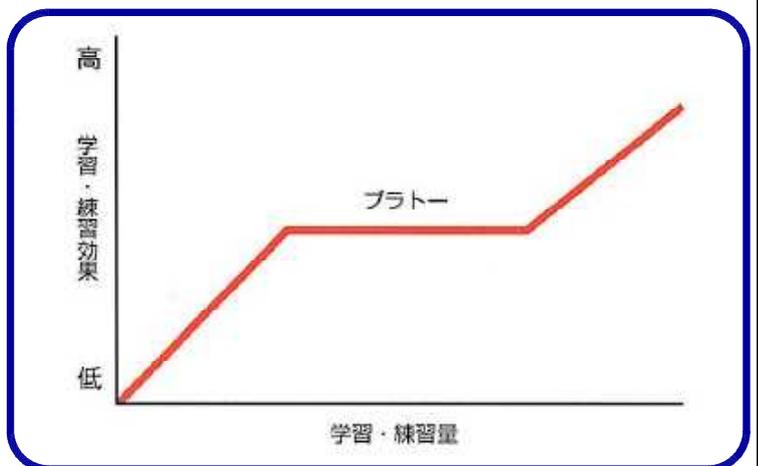
物事を身につけて成長していく道のりには、心理学の言葉で、“プラトー現象”といわれる、伸び悩みの時期があります。この“プラトー”とは、「高原」という意味で、右のグラフにある、平らな高原のような成長がみられない状態が続くことを指します。

グラフを見て下さい。成長は決して右上がりの直線ではありません。がんばっていても伸び悩む時期が必ずやってきます。でもこの伸び悩みがなければ、次の成長もありません。つまりこのプラトーは目に見えないけれど、成長には絶対に欠かせない助走期間なのです。

このプラトーの時期にも粘り強く学習を続けていると、次に必ず大きく成長する時期がやってきます。「こんな短い時間に仕上げられるようになった。」「集中力が高まって、あっという間に自主学習が終わった。」etc …。

真っ暗闇のトンネルの中を走り続けるのは不安なものです。しかし、プラトーの先には必ず成長があると言うことが、科学的にも裏付けられています。トンネルの出口は必ずあることがわかっていれば、少しは気持ちが楽になりませんか。

“プラトー”に入ったら、もう一度気持ちをリセットしてスイッチを入れ直しましょう。



※参考『自主学習ノートの作り方』伊垣尚人 著、ナツメ社 刊