

## 第1回学習生活実態調査から考える 優先順位の決め方・時間管理・モチベーション管理

34人の方から回答をいただいたので一部抜粋をしてみんなで考えていきたいと思います。

- ・登下校や部活などの時間が多くなり、中学の時よりも勉強の時間が短くなった
- ・部活動後疲れてすぐに寝てしまう
- ・勉強時間がなかなか取れない。
- ・勉強と部活の両立が難しい。
- ・教科の数が多く、全部をやろうとすると時間が足りない
- ・予習と復習の均衡が保てないので偏ってしまう
- ・授業の進め方が中学校の時と大きく異なる
- ・数学の問題が難しい
- ・学習に集中できない
- ・つまらない
- ・モチベーションがない

### 時間管理の課題

回答していただいた方の9割は  
意欲はあるが、時間管理、  
学習方法に課題を感じている  
ことが読みとれます

### 学習方法の課題

学習そのものに意欲がある方も  
わずかです。勉強は  
study(勉強)ではなく learn(学ぶ)を体験して  
欲しいと思います。

### 学習心理の課題

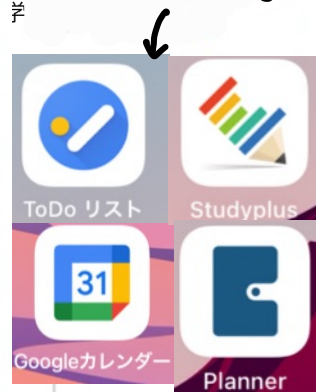
最も多かったのが上記の「時間管理の課題」です。時間管理技術は社会人になっても求められるスキルです。どうしたらいいのでしょうか？時間というのはお金と同様に限られた資源です。1000円しか持っていないのに10000円の物が欲しいというのは無理な話です。上記の時間管理の課題を感じている方は「自分が1日のうちに自由に使える時間」がどれくらいあるかを把握することが第一歩です。3時間しか自由な時間がないのに、6時間分のやりたいことがある場合、理論上できません。この場合、解決する方法は3つあります。1つは意図的に自由な時間を確保することです。今の自分の自由時間は3時間だけど、何かを削ってもう1時間捻出する。例えば、部活動や行事を「休めば」、新たな時間が確保できるかもしれません。自分を高める時間や好きな時間を削るのは個人的にオススメしませんが、時間を「増やす」ことはすでに使っている時間を削ることと表裏一体です。2つ目はやりたいこと（やるべきこと）の優先順位を決めて、自由な時間の中に収めることです。全ての教科の学習を網羅的に行うのではなく、平日の2時間は英語と数学の学習のみ行うなどと決めてしまうのです。今の自分にとって本当に必要な学習というのはかなり限られてくるかと思います。自分の中でやるべきことの優先順位を持てるといいですね。3つ目は自分の集中力を最大限発揮して、短い時間で多くの学習に取りかかり、学習時間の質を上げることです。今まで30分かかっていたワークを20分で仕上げなどです。ここで注意しなければならないのは質を上げることには限界があるということです。ワークを仕上げるという作業が目的なら極限まで時間を短くすることもできるでしょう。ですが、ワークの学習を通じて、できない問題をできるようにすることが目的なら時間の質を上げるにも限界があります。まずは机の上にはやるべき課題以外にものは置かないで、集中できる環境作りからスタートです。学習方法の課題は「勉強のやり方」の研究に尽きると思います。本屋さんで勉強法の本を購入して自分に最もあった学習法を見つけるしかありません。どうしても分からない場合は教科担当の先生に相談してみましょう。学習心理の課題を持っている方は「今自分の中で最もやる気になっている」事柄があるのでしょうか？それは勉強でなくても構いません。自分が本気になれる事柄があれば、それをひたすら行えば、「ディープな経験」を手に入れることができます。何事にも意欲がわからない場合は、先生との面談をうまく活用しましょう。全ての活動の原動力は「やる気」です。蟻ヶ崎高校入学に向けた「やる気」を別の場面で転用して欲しいと思います。自分自身がどう感じて行動するかが全てです。自分と向き合ってみてください

高校では時間をいかに有効に使うかが成績を大きく左右します。まずは最低限やらなければならないことを済ませることから始めましょう。宿題は、時間が経過すると教わったことを忘れてやりにくくなります。出されたその日にやるか、場合によっては朝の時間、休み時間、放課後の時間に、学校内で終わってしまうことをオススメします。分からなかったら友達にも相談してみましょう。

中学校時代に学校の宿題以外は塾に任せていた人は要注意です。高校では宿題以外の「自分だけの勉強」がとても重要です。自分だけの勉強とは、課されていない予習や復習のこと。主に復習に時間をとりましょう。復習の基本は問題集を解くこと。知識を取り出して使いこなせるようにしましょう。この復習の時間が、1日の勉強時間の中で最も長くなるようにするのがコツです。普段の復習は、過去に定期テストで出題された分野の問題集を解くこと。いま授業で習っている範囲の復習（問題集を解くこと）は定期テスト2週間前から大丈夫です。

勉強は集中して、自分の部屋で実施することが理想的です。しかし、机の前に長く座ってられない、静かだと逆に集中できないという理由で勉強が始められない人もいます。自分の部屋で勉強する習慣がつくまでは、リビングで勉強したり、音楽をかけながらやってみたりしてもいいかもしれません。勉強はやりはじめるとリズムが生まれるです。はじめは宿題や予習をやり、終わったらそのまま問題を解く（復習の）時間にしましょう。

時間管理のコツは「時間の見える化」をすること。タブレットにおすすめのアプリに以下のものがあります。



14	15 PM特曜日	16	17 探究日課	18 金123 午後文化祭準備	19	20
21 金3456 (午前授業)	22 火1234 (午前授業)	23 水1234 (午前授業)	24 木456 (午前授業)	25 ぎんが祭	26 ぎんが祭	27 ぎんが祭
28 ぎんが祭	29 振替休日	30 通常授業				

M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2021

7

文化祭が終わるといよいよ定期テストと進研模試です。忙しい日々が続きますががんばっていきましょう

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4 英検2次
5	6 定期考査Ⅱ	7 定期考査Ⅱ	8 定期考査Ⅱ	9 定期考査Ⅱ	10 進研模試	11
12	13	14	15	16	17	18
19 PM特曜日	20	21 水123 (午前授業)	22 海の日 夏季休業	23 スポーツの日	24	25
26 保護者懇談会 夏季補習	27	28	29	30	31	