

自らすすみ学ぶなり

松本蟻ヶ崎高等学校1学年・進路通信
第17号 2021年8月29日発行

登校せずして、いかに生活リズムを整え、質の高い「学び」を継続させていくのか？

8月30日から9月3日までの5日間は「オンライン授業週間」となります。その中で、少しでも充実した活動ができるようアドバイスを掲載します。参考・実践してみましょう。



10	M	T	W	T	F	S	S
						1	2
	4	5	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	31

Jan | 7 Jul | 8 Aug | 9 Sep | 10 Oct | 11 Nov | 12 Dec | 1 Jan | 2 Feb | 3 Mar |

%	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	
	通常日課	午前特曜日課	1 通常日課	2 探究日課 LHR 探究	3 通常日課	8月30日～9月3日 完全オンライン週間 学校説明会（オンライン）
6	通常日課	7 通常日課	8 通常日課	9 探究日課 LHR 学問探究発表	10 通常日課 合唱コンクール中止	
13	通常日課	14 午前特曜日課	15 通常日課	16 探究日課 LHR 学問探究発表	17 通常日課	18
20	敬老の日	21 通常日課	22 午後特曜日課	23 秋分の日	24 通常日課	25
27	通常日課	28 定期テストⅢ	29 定期テストⅢ	30 定期テストⅢ		26

1日の時間の使い方を考察すると・・・



左の円グラフは「通常の学校がある日」の筆者の1日のタイムスケジュールである。学校に行くことが生活リズムを生み出していることは紛れもない事実である。学校に登校することで、強制的なオフラインの時間が様々な場面で設定されている。

左の円グラフは「完全オンライン日課の日」の1日のタイムスケジュールである。学校のタイムスケジュールと可能な限り同じ形で計画をしている。学校と違って、協働して生活する場面が少なくなり、オフラインの時間が上記よりも少なくなってしまう懸念がある。

オンラインの時間

SNS
ダラダラ動画視聴
ネットサーフィン
オンラインゲーム
など

オンライン授業
ウェブ上のテスト
動画教材視聴
ipad上での協働
その他

学習以外の時間

学習の時間

食事・お風呂
睡眠・清掃
家の手伝い
体を動かす運動
など

「従来型」授業
紙面上のテスト
教科書の問題演習
紙のノート
紙の本

オフラインの時間

1日の時間の中で登校しないと「赤色エリア」の時間が増加しがちです。ipadを使っている瞬間は時間の色は何色か常に自問自答したいですね。

「オンライン授業日課」を質の高い「充実」したものにするためのヒント

①1日の予定を自分で立てる

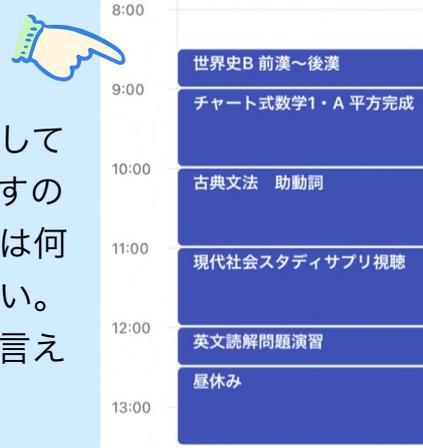


グーグルカレンダーやグーグルTo Doリストのアプリを活用して1日の予定を自分で立ててみよう。予定の10分前に「お知らせ」がくる設定にしておけば、次の活動にスムーズに移れます。

その日の朝かもしくは前日の夜に1日の「過ごし方」の予定を立てましょう。予定を立てるといっても、左下のような予定の立て方ではいけません。



あまりにも漠然としていて何をして過ごすのか、やるべきことは何なのかがわからない。これでは計画とは言えません。

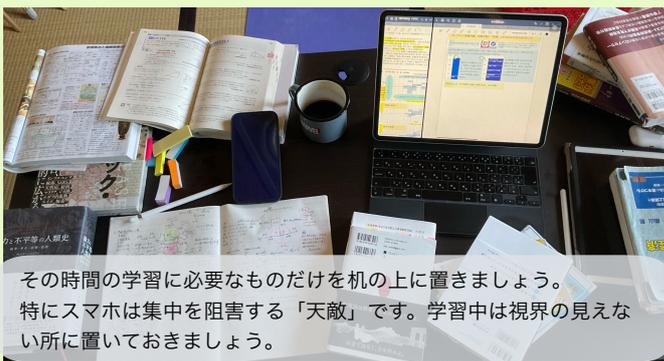


その時間に何をやるのかが具体的に書かれて「タスク化」されています。30分～90分を一つのかたまりにしてやることに締め切りを設けると集中力が高まります。

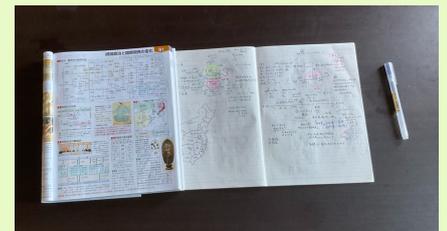
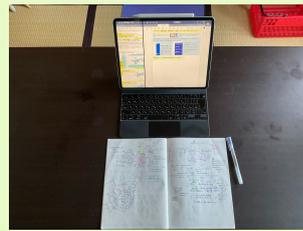
②机の上には「その時間の活動に必要なもの」のみを置く

人間は一つのことに意識を集中させて活動を行うことができる。映画を見ながら、読書はできないだろう。同時に複数のことを行うことをマルチタスクというが、人間は苦手である。

学習で最も大切なことは「集中する」ことであり、そのためには「やることを焦点化させる」必要がある。みんなの家の学習机はどうなっているだろうか？左下のような机は早急に改善が必要である。学習する環境を整えることは想像以上に重要である。なぜなら、環境がその人を作るからである。勉強に集中するためには、集中するための作法がある。机の上を片付けよう。



その時間の学習に必要なものだけを机の上に置きましょう。特にスマホは集中を阻害する「天敵」です。学習中は視界の見えない所に置いておきましょう。



タブレットを活用して学習する際、学習の妨げとなる「敵」はタブレットの中にある。学習に関係ないゲームアプリやSNS関係はスマホに一本化しておくといいかもしれません。オフラインの学習でも、その時間に使う道具のみを机に置きましょう。

③最も「重要な」ことは午前中にやってしまう。

人間の頭が最も働くのは起きてから2時間後であるらしい。そして、午前中が最も集中力とやる気に満ちているそうだ。だったら、午前中は勉強しよう。特に苦手科目や苦勞している課題に取り組むのがいいだろう。午前中にダラダラ過ごしてしまうのはあまりにももったいないです。午前中の「空き」時間は自分の勉強をやりたいですね。

〈集中力とやる気のピーク〉

