



附属中のみんなの工夫から学ぼう！（環境と時間）の巻

新教研テストが終わって、「復習しなきゃ！」「これから学習するところはしっかりやるぞ！」と気合の入ったあなた。「でもどうしたらいいんだろう……」とお困りのあなた。以前のアンケートでなんと 80 人の生徒からいろいろな工夫が寄せられたので紹介します。みんなの困りごとを解決するヒントになりますように。今回は最も回答の多かった「学習環境」「学習時間」についてです。

Check!
01

学習しやすい、集中できる環境をつくろう。……どうやって？

スマホ・周辺機器

- ・スマホや PC の電源を抜いておく、スマホを監禁する
- ・周辺機器の電源を落として気を取られないようにする
- ・携帯をいじる時があるので目に入らないところに置く

音(音楽)の活用

- ・集中できる音楽(音?)を聞きながら勉強している
- ・音楽を聞きながら勉強する(イヤホンをつけて)

場所を変える

- ・欲望から遠い場所で学習する
- ・スマホを家において図書館に行く
- ・ゲームなどの誘惑がある家での勉強を避けて、塾や図書館で勉強をする
- ・自分が勉強に集中できる場所を見つける(図書館など)
- ・ずっと家で勉強をするのではなく、日によって場所を変えたりして気分転換する



集中するために、誘惑から距離をとる人が多いようです。そのためにスマホの電源を切ったり、場所を変えてみたり。学習場所を変えることは気分転換になる、という人も多いようです。(気分転換については次回以降にも取り上げます！) 最近は「集中できる音(音楽)」なんて動画もあつたりするようです。合う・合わないがありそうですが、お試しあれ。

Check!
02

学習時間について。サイクル、区切り、時間帯、順序、メリハリ

休憩をちゃんととる

- ・集中力が切れたと思ったら少し休憩する。
- ・休憩を挟みながら楽しく勉強する。

帰宅後に眠くなってしまうなら、早起きするの一手。



- ・1時間ごとに休憩
- ・30分勉強したら5分休憩
- ・25分+5分休憩(ポモドーロ法)
- ・自分がどれだけ集中してできるかタイマーで測り、その時間を目安にやる

いろんなパターンがあるね！ポモドーロ法では、25+5=30分を4回繰り返したら30分の休憩をとるそうです。長時間学習したいとき使えそう。

いつやる？



- ・教科によって勉強する時間帯を変える。
- ・午前中にたくさんやる
- ・集中しやすい朝の時間に勉強する

時間を区切る

- ・教科ごとに決まった時間で勉強し、終わるたびに休憩を挟んで、普段の授業と同じような感覚で勉強をする。
- ・やる気がなくならないように、時間を決めてやる。
- ・時間を設定して、その時間までに終わらせる。
- ・常にタイマーで残り時間を表示する。

これも人によりけりですが、正解は「あなたが一番成果をあげられる順」です。いろいろ試してみてください！

終わりの時間が決まっていると、ラストパートもかけられる！締切効果をうまく使おう。時間を測って記録をつけるのも励みになります。

学習の順序

- ・得意教科をやってから苦手教科をやる。
- ・苦手分野から取り入れる。
- ・最初と最後に自分が好きな教科をして集中する。
- ・数学は基礎をしっかり固める。簡単な問題を何回も解いて難しい応用問題を解くようにする。



バランス！

- ・学習タイマーアプリを使い学習時間を計測し、各教科、偏りのない勉強を心がけた。



メリハリ！



- ・勉強をするときと遊ぶときとのメリハリをつける。
- ・オンとオフを大切に、短時間で集中。
- ・やる事が終わったら好きなことをする。

自分にピッタリの方法を見つけるには、試して検証して比較して……ある程度の量をこなす必要があります。そのプロセスも楽しもう！



附属中のみんなの工夫から学ぼう！（環境と時間）の巻

新教研テストが終わって、「復習しなきゃ！」「これから学習するところはしっかりやるぞ！」と気合の入ったあなた。「でもどうしたらいいんだろう……」とお困りのあなた。以前のアンケートでなんと 80 人の生徒からいろいろな工夫が寄せられたので紹介します。みんなの困りごとを解決するヒントになりますように。今回は最も回答の多かった「学習環境」「学習時間」についてです。

Check!
01

学習しやすい、集中できる環境をつくろう。……どうやって？

スマホ・周辺機器

- ・スマホや PC の電源を抜いておく、スマホを監禁する
- ・周辺機器の電源を落として気を取られないようにする
- ・携帯をいじる時があるので目に入らないところに置く

音(音楽)の活用

- ・集中できる音楽(音?)を聞きながら勉強している
- ・音楽を聞きながら勉強する(イヤホンをつけて)

場所を変える

- ・欲望から遠い場所で学習する
- ・スマホを家において図書館に行く
- ・ゲームなどの誘惑がある家での勉強を避けて、塾や図書館で勉強をする
- ・自分が勉強に集中できる場所を見つける(図書館など)
- ・ずっと家で勉強をするのではなく、日によって場所を変えたりして気分転換する



集中するために、誘惑から距離をとる人が多いようです。そのためにスマホの電源を切ったり、場所を変えてみたり。学習場所を変えることは気分転換になる、という人も多いようです。(気分転換については次回以降にも取り上げます！) 最近は「集中できる音(音楽)」なんて動画もあったりするそうですね。合う・合わないがありそうですが、お試しあれ。

Check!
02

学習時間について。サイクル、区切り、時間帯、順序、メリハリ

休憩をちゃんととる

- ・集中力が切れたと思ったら少し休憩する。
- ・休憩を挟みながら楽しく勉強する。



- ・1時間ごとに休憩
- ・30分勉強したら5分休憩
- ・25分+5分休憩(ポモドーロ法)
- ・自分がどれだけ集中してできるかタイマーで測り、その時間を目安にやる

帰宅後に眠くなってしまうなら、早起きするの一手。

いろんなパターンがあるね！ポモドーロ法では、25+5=30分を4回繰り返したら30分の休憩をとるそうです。長時間学習したいとき使えそう。

いつやる？



- ・教科によって勉強する時間帯を変える。
- ・午前中にたくさんやる
- ・集中しやすい朝の時間に勉強する

学習の順序

- ・得意教科をやってから苦手教科をやる。
- ・苦手分野から取り入れる。
- ・最初と最後に自分が好きな教科をして集中する。
- ・数学は基礎をしっかり固める。簡単な問題を何度も解いて難しい応用問題を解くようにする。



時間を区切る

- ・教科ごとに決まった時間で勉強し、終わるたびに休憩を挟んで、普段の授業と同じような感覚で勉強をする。
- ・やる気がなくならないように、時間を決めてやる。
- ・時間を設定して、その時間までに終わらせる。
- ・常にタイマーで残り時間を表示する。

これも人によりけりですが、正解は「あなたが一番成果をあげられる順」です。いろいろ試してみてください！

終わりの時間が決まっていると、ラストパートもかけられる！締切効果をうまく使おう。時間を測って記録をつけるのも励みになります。

メリハリ！



- ・勉強をするときと遊ぶときとのメリハリをつける。
- ・オンとオフを大切に、短時間で集中。
- ・やる事が終わったら好きなことをする。

バランス！

- ・学習タイマーアプリを使い学習時間を計測し、各教科、偏りのない勉強を心がけた。



自分にピッタリの方法を見つけるには、試して検証して比較して……ある程度の量をこなす必要があります。そのプロセスも楽しもう！



附属中のみんなの工夫から学ぼう！（環境と時間）の巻

進路ガイダンスや高校の授業見学で高校生活や大学入試を意識して、「よーしやるか！」と気合の入ったあなた。「でもどうしたらいいんだろう……」とお困りのあなた。以前のアンケートでなんと80人の生徒からいろいろな工夫が寄せられたので紹介します(3年生もたくさんのシェアをありがとう！)。昨年度のシェアからみんなの実践でブラッシュアップされていますよ！今回は最も回答の多かった「学習環境」「学習時間」についてです。

Check!

01

学習しやすい、集中できる環境をつくろう。……どうやって？

スマホ・周辺機器

- ・スマホやPCの電源を抜いておく、スマホを監禁する
- ・周辺機器の電源を落として気を取られないようにする
- ・携帯をいじる時があるので目に入らないところに置く

音(音楽)の活用

- ・集中できる音楽(音?)を聞きながら勉強している
- ・音楽を聞きながら勉強する(イヤホンをつけて)

場所を変える

- ・欲望から遠い場所で学習する
- ・スマホを家において図書館に行く
- ・ゲームなどの誘惑がある家での勉強を避けて、塾や図書館で勉強をする
- ・自分が勉強に集中できる場所を見つける(図書館など)
- ・ずっと家で勉強をするのではなく、日によって場所を変えたりして気分転換する



集中するために、誘惑から距離をとる人が多いようです。そのためにスマホの電源を切ったり、場所を変えてみたり。

学習場所を変えることは気分転換になる、という人も多いようです。(気分転換については次回以降にも取り上げます！)

最近は「集中できる音(音楽)」なんて動画もあつたりするそうですね。合う・合わないがありそうですが、お試しあれ。

Check!

02

学習時間について。サイクル、区切り、時間帯、順序、メリハリ

休憩をちゃんととる

- ・集中力が切れたと思ったら少し休憩する。
- ・休憩を挟みながら楽しく勉強する。

帰宅後に眠くなってしまいうなら、早起きするの一手。

いろんなパターンがあるね！
ポモドーロ法では、25+5=30分を4回繰り返したら30分の休憩をとるそうです。
長時間学習したいとき使えそう。

いつやる？



- ・教科によって勉強する時間帯を変える。
- ・午前中にたくさんやる
- ・集中しやすい朝の時間に勉強する

学習の順序

- ・得意教科をやってから苦手教科をやる。
- ・苦手分野から取り入れる。
- ・最初と最後に自分が好きな教科をして集中する。
- ・数学は基礎をしっかり固める。簡単な問題を何回も解いて難しい応用問題を解くようにする。



時間を区切る

- ・教科ごとに決まった時間で勉強し、終わるたびに休憩を挟んで、普段の授業と同じような感覚で勉強をする。
- ・やる気がなくならないように、時間を決めてやる。
- ・時間を設定して、その時間までに終わらせる。
- ・常にタイマーで残り時間を表示する。

これも人によりけりですが、正解は「あなたが一番成果をあげられる順」です。いろいろ試してみてください！

終わりの時間が決まっていると、ラストパートもかけられる！
締切効果をうまく使おう。
時間を測って記録をつけるのも励みになります。

メリハリ！



- ・勉強をするときと遊ぶときとのメリハリをつける。
- ・オンとオフを大切に、短時間で集中。
- ・やる事が終わったら好きなことをする。

バランス！

- ・学習タイマーアプリを使い学習時間を計測し、各教科、偏りのない勉強を心がけた。

自分にピッタリの方法を見つけるには、試して検証して比較して……ある程度の量をこなす必要があります。そのプロセスも楽しもう！