



附属中のみんなの工夫から学ぼう! ③(モチベーション)の巻

みんなの工夫シェア第3回は、モチベーションなどなど。やる気を出すためにどうしているか、困った時にどうしているか、人によっては普段意識していないような話まで。それから、困りごとに答えるQ&Aコーナーです。少しでもお役に立ちますように。

Check!

01

モチベーションを保つ工夫、やる気upの工夫。あの手この手やってみて!

モチベーションを上げよう

- ・お気に入りの文房具を使う。
- ・勉強の前にハイカカオチョコレートを食べている。
- ・勉強後のご褒美や楽しみを作って、頑張る。
- ・これが終わったら遊べるとか、先のことを考えて、モチベーションを上げている。
- ・頑張った自分をほめる。
- ・友達や家族と繋がることができる勉強アプリで、勉強時間を記録することでやる気を出す!
- ・SNSで勉強法などについて調べ、モチベを上げる
- ・自分が日々触れてきているお店の名前の英単語や本にあった難しい文章などのなるべく身近なものとの関連を大切にモチベーションを上げている。

「これをやったら勉強開始!」なルーティンはいいですね! パプロフの犬ではないけれど、気持ちを切り替える方法は有効。

記録をつけると案外続くんだよ。

日常がそのまま勉強になる! 外に目を向けアンテナを高くしよう。

やる気が出ない、そんなとき

- ・やる気がないときは、1問だけでも解く。
- ・やる気がなくてもとにかく机に向かう。
- ・どうしても勉強の気分じゃないときは好きな音楽を聞いたりしてテンションを上げてからやる。
- ・やる気がないときは、少しやって少し休憩して、だんだん勉強時間を長くする

やる気はやり始めると出るんだよ!



周囲の力も借りる!

- ・友達に問題を出してもらおう。
- ・友達と一緒に勉強する。
- ・わからないところは、先生だけではなく、友達や親、兄弟など一人に絞らずにいろんな人の意見をもらうようにしている。
- ・問題を親や友達に説明する。

友達と一緒にしゃべりしちゃうから一人でやる、という人も。それもOK。

他の人に説明する・教えるアウトプットだね! これはかなり効果的!

休憩の過ごし方、気分の変え方

- ・勉強で疲れた時は息抜きに曲を聴く
- ・今やっている教科があまり進まないときや飽きてきたときには、教科を変えて勉強する
- ・休憩の時間は糖分を補給したり、本を読んだりする。
- ・休憩時は肩を回したり、軽く運動したりする。

瞑想もいいと最近聞きましたが、うっかり寝ちゃうかな?



姿勢も意外と影響力高し

- ・姿勢を良くして勉強する。
- ・眠くなったら立ちながら勉強をする
- ・覚えるときは歩いたりして体を動かしながらする。

変な座り方をしていると身体にも良くないです。歩きながら覚えるのは頭に酸素が回って良いとか。周囲には十分注意して!

テスト直前! の工夫

- ・緊張感を持って試験のように問題を解く
- ・テスト前は、何問で何分かかるかを計算する。
- ・テスト前日は早く寝て、次の日の朝に早起きして勉強している

普段家では正解するのに本番では……という人は試してみてください!

一夜漬けするより、夜覚えて朝早く確認した方が定着するし、テストにも集中できますね!



Check!

02

Q&A 「勉強を頑張ってもなかなか成績が上がりにません……」

思うように結果がでないと辛いですよね……。まずは、定期テストについて考えてみましょう。出題範囲は毎回違い、毎回新しいことが問われますよね。そういうテストで毎回成績を上げていくのは、実はなかなか大変なことなのです。

定期テストの成績だけを考えるならば、理科や社会は、一時的な努力が実を結びやすいように思います。出題範囲についてしっかり対策をすれば、ある程度結果に反映されやすいですし、「この分野は得意!」ということもあるでしょう。(覚えるのが苦手で成績が上がらない、ということであれば、前回の記事もご参照あれ。)一方、英語や数学は積み重ねがものをいいます。既習の単語や文法、計算方法や図形の性質などがある程度使いこなせないと、現在の学習内容の理解にも差し支えます。つまり、現在の(新しい)内容の学習と同時進行で、不十分なところを解消する必要があります。それは大変なので、「頑張っているのに上がりにくい」と感じるのかもしれませんが。

出遅れてしまった、と焦る人もいるかもしれませんが、理解のスピードは人によって異なるもの。「?」と思ったら、わからないところに戻って確認したり、問題演習を繰り返したりして「!」に変えることをコツコツと続けていきましょう。続けていけば、そのうちに点と点が線になり、線と線がつながり、急に伸びる瞬間が来ます。苦手解消は早いに越したことはないですが、急がば回れ。焦らず冷静に自分の弱点を分析し、解消していきましょう。単元テスト後の定期テストや、出題範囲が広い模試などでは、もちろん以前学んだことが出てきますね。その際、点数ではなく「今回はこの種の問題は解けた!」「今回ここはわかった!」というところで自分の成長を確認し、一步一步しっかりと歩いてほしいです。自分で小テストするのもアリですね!



附属中のみんなの工夫から学ぼう! ③(モチベーション)の巻

みんなの工夫シェア第3回は、モチベーションなどなど。やる気を出すためにどうしているか、困った時にどうしているか、人によっては普段意識していないような話まで。

それから、困りごとに答えるQ&Aコーナーです。少しでもお役に立ちますように。

Check!

01

モチベーションを保つ工夫、やる気upの工夫。あの手この手やってみて!

モチベーションを上げよう

- ・お気に入りの文房具を使う。
- ・勉強の前にハイカカオチョコレートを食べている。
- ・勉強後のご褒美や楽しみを作って、頑張る。
- ・これが終わったら遊べるとか、先のことを考えて、モチベーションを上げている。
- ・頑張った自分をほめる。
- ・友達や家族と繋がることができる勉強アプリで、勉強時間を記録することでやる気を出す!
- ・SNSで勉強法などについて調べ、モチベを上げる
- ・自分が日々触れてきているお店の名前の英単語や本にあった難しい文章などのなるべく身近なものとの関連を大切にモチベーションを上げている。

「これをやったら勉強開始!」なルーティンはいいですね! パプロフの犬ではないけれど、気持ちを切り替える方法は有効。

記録をつけると案外続くんだよ。

日常がそのまま勉強になる! 外に目を向けアンテナを高くしよう。

やる気が出ない、そんなとき

- ・やる気がないときは、1問だけでも解く。
- ・やる気がなくてもとにかく机に向かう。
- ・どうしても勉強の気分じゃないときは好きな音楽を聞いたりしてテンションを上げてからやる。
- ・やる気がないときは、少しやって少し休憩して、だんだん勉強時間を長くする

やる気はやり始めると出るんだよ!



周囲の力も借りる!

- ・友達に問題を出してもらおう。
- ・友達と一緒に勉強する。
- ・わからないところは、先生だけではなく、友達や親、兄弟など一人に絞らずにいろんな人の意見をもらうようにしている。
- ・問題を親や友達に説明する。

友達と一緒にしゃべりしちゃうから一人でやる、という人も。それもOK。

他の人に説明する・教えるアウトプットだね! これはかなり効果的!

休憩の過ごし方、気分の変え方

- ・勉強で疲れた時は息抜きに曲を聴く
- ・今やっている教科があまり進まないときや飽きてきたときには、教科を変えて勉強する
- ・休憩の時間は糖分を補給したり、本を読んだりする。
- ・休憩時は肩を回したり、軽く運動したりする。

瞑想もいいと最近聞きましたが、うっかり寝ちゃうかな?



姿勢も意外と影響力高し

- ・姿勢を良くして勉強する。
- ・眠くなったら立ちながら勉強をする
- ・覚えるときは歩いたりして体を動かしながらする。

変な座り方をしていると身体にも良くないです。歩きながら覚えるのは頭に酸素が回って良いとか。周囲には十分注意して!

テスト直前! の工夫

- ・緊張感を持って試験のように問題を解く
- ・テスト前は、何問で何分かかるかを計算する。
- ・テスト前日は早く寝て、次の日の朝に早起きして勉強している

普段家では正解するのに本番では……という人は試してみてください!

一夜漬けするより、夜覚えて朝早く確認した方が定着するし、テストにも集中できますね!



Check!

02

Q&A 「勉強を頑張ってもなかなか成績が上がりにません……」

思うように結果がでない辛いんですよね……。まずは、定期テストについて考えてみましょう。出題範囲は毎回違い、毎回新しいことが問われますよね。そういうテストで毎回成績を上げていくのは、実はなかなか大変なことなのです。

定期テストの成績だけを考えるならば、理科や社会は、一時的な努力が実を結びやすいように思います。出題範囲についてしっかり対策をすれば、ある程度結果に反映されやすいですし、「この分野は得意!」ということもあるでしょう。(覚えるのが苦手でも成績が上がらない、ということであれば、前回の記事もご参照あれ。)一方、英語や数学は積み重ねがものをいいます。既習の単語や文法、計算方法や図形の性質などがある程度使いこなせないと、現在の学習内容の理解にも差し支えます。つまり、現在の(新しい)内容の学習と同時に進行で、不十分なところを解消する必要があります。それは大変なので、「頑張っているのに上がりにくい」と感じるのかもしれませんが。

出遅れてしまった、と焦る人もいるかもしれませんが、理解のスピードは人によって異なるもの。「?」と思ったら、わからないところに戻って確認したり、問題演習を繰り返したりして「!」に変えることをコツコツと続けていきましょう。続けていけば、そのうちに点と点が線になり、線と線がつながり、急に伸びる瞬間が来ます。苦手解消は早いに越したことはないですが、急がば回れ。焦らず冷静に自分の弱点を分析し、解消していきましょう。単元テスト後の定期テストや、出題範囲が広い模試などでは、もちろん以前学んだことが出てきますね。その際、点数ではなく「今回はこの種の問題は解けた!」「今回ここはわかった!」というところで自分の成長を確認し、一步一步しっかりと歩んでいってほしいです。自分で小テストするのもアリですね!



附属中のみんなの工夫から学ぼう! ③(モチベーション)の巻

みんなの工夫シェア第3回は、モチベーションなどなど。やる気を出すためにどうしているか、困った時にどうしているか、人によっては普段意識していないような話まで。それから、困りごとに答えるQ&Aコーナーです。少しでもお役に立ちますように。

Check!

01

モチベーションを保つ工夫、やる気upの工夫。あの手この手やってみて!

モチベーションを上げよう

- ・お気に入りの文房具を使う。
- ・勉強の前にハイカ方オチョコレートを食べている。
- ・勉強後のご褒美や楽しみを作って、頑張る。
- ・これが終わったら遊べるとか、先のことを考えて、モチベーションを上げている。
- ・頑張った自分をほめる。
- ・友達や家族と繋がることができる勉強アプリで、勉強時間を記録することでやる気を出す!
- ・SNSで勉強法などについて調べ、モチベを上げる
- ・自分が日々触れてきているお店の名前の英単語や本にあった難しい文章などのなるべく身近なものとの関連を大切にモチベーションを上げている。

「これをやったら勉強開始!」なルーティンはいいですね! パプロフの犬ではないけれど、気持ちを切り替える方法は有効。

記録をつけると案外続くんだよ。

日常がそのまま勉強になる! 外に目を向けアンテナを高くしよう。

やる気が出ない、そんなとき

- ・やる気がないときは、1問だけでも解く。
- ・やる気がなくてもとにかく机に向かう。
- ・どうしても勉強の気分じゃないときは好きな音楽を聞いたりしてテンションを上げてからやる。
- ・やる気がないときは、少しやって少し休憩して、だんだん勉強時間を長くする

やる気はやり始めると出るんだよ!



周囲の力も借りる!

- ・友達に問題を出してもらおう。
- ・友達と一緒に勉強する。
- ・わからないところは、先生だけではなく、友達や親、兄弟など一人に絞らずにいろんな人の意見をもらうようにしている。
- ・問題を親や友達に説明する。

友達と一緒に勉強して、おしゃべりしちゃうから一人でやる、という人も。それもOK。

他の人に説明する・教えるアウトプットだね! これはかなり効果的!

休憩の過ごし方、気分の変え方

- ・勉強で疲れた時は息抜きに曲を聴く
- ・今やっている教科があまり進まないときや飽きてきたときには、教科を変えて勉強する
- ・休憩の時間は糖分を補給したり、本を読んだりする。
- ・休憩時は肩を回したり、軽く運動したりする。

瞑想もいいと最近聞きましたが、うっかり寝ちゃうかな?



姿勢も意外と影響力高し

- ・姿勢を良くして勉強する。
- ・眠くなったら立ちながら勉強をする
- ・覚えるときは歩いたりして体を動かしながらする。

変な座り方をしていると身体にも良くないです。歩きながら覚えるのは頭に酸素が回って良いとか。周囲には十分注意して!

テスト直前! の工夫

- ・緊張感を持って試験のように問題を解く
- ・テスト前は、何問で何分かかるかを計算する。
- ・テスト前日は早く寝て、次の日の朝に早起きして勉強している

普段家では正解するのに本番では……という人は試してみてください!

一夜漬けするより、夜寝て朝早く確認した方が定着するし、テストにも集中できますね!



Check!

02

Q&A 「勉強を頑張ってもなかなか成績が上がりにません……」

思うように結果がでないと辛いですよね……。まずは、定期テストについて考えてみましょう。出題範囲は毎回違い、毎回新しいことが問われますよね。そういうテストで毎回成績を上げていくのは、実はなかなか大変なことなのです。

定期テストの成績だけを考えるならば、理科や社会は、一時的な努力が実を結びやすいように思います。出題範囲についてしっかり対策をすれば、ある程度結果に反映されやすいですし、「この分野は得意!」ということもあるでしょう。(覚えるのが苦手で成績が上がらない、ということであれば、前回の記事もご参照あれ。)一方、英語や数学は積み重ねがものをいいます。既習の単語や文法、計算方法や図形の性質などがある程度使いこなせないと、現在の学習内容の理解にも差し支えます。つまり、現在の(新しい)内容の学習と同時進行で、不十分なところを解消する必要があります。それは大変なので、「頑張っているのに上がりにくい」と感じるのかもしれませんが。

出遅れてしまった、と焦る人もいるかもしれませんが、理解のスピードは人によって異なるもの。「?」と思ったら、わからないところに戻って確認したり、問題演習を繰り返したりして「!」に変えることをコツコツと続けていきましょう。続けていけば、そのうちに点と点が線になり、線と線につながり、急に伸びる瞬間が来ます。苦手解消は早いと越したことはないですが、急がば回れ。焦らず冷静に自分の弱点を分析し、解消していきましょう。単元テスト後の定期テストや、出題範囲が広い模試などでは、もちろん以前学んだことが出てきますね。その際、点数ではなく「今回はこの種の問題は解けた!」「今回ここはわかった!」というところで自分の成長を確認し、一步一步しっかりと歩いていってほしいです。自分で小テストするのもアリですね!