

勉強法の工夫を共有するよ！(3)集中力&時間 の巻

勉強法の工夫&お悩み相談、第3回です。役立ちそうなら、まずは取り入れて試してみるべし！

Check!

01

集中力の高め方・時間の使い方について



①時間設定

- ・ポモドーロ法を使う(25分勉強→5分休憩)
- ・休憩中は家族と話す&水を飲む
- ・タイマーやアプリで勉強時間を計る
- ・テストを意識して55分で問題を解く

☆休憩は大事！勉強→休憩のパターンは人それぞれで、10分→5分、30分→5分、45分→5分、50分→10分 などなど。

☆普段はできるのにテストで失敗する、という人は「本番の緊張感」を設定みてしては？タイムトライアルも有効です。

②環境・気分の調整

- ・場所を変える(自習室/図書館/冬はベランダ)
- ・部屋をきれいにしておく
- ・水分や間食をとって気分転換、集中力を上げる
- ・好きな飲み物を用意する
- ・ガム、グミなど何かしら口に入れる
- ・遊ぶ→読書→勉強の順で集中を高める
- ・やる気がなくてもシャーペン握り、手を動かす



☆冬にベランダ!? 風邪を引かないようにしてくださいね!!!

☆ガムなどはスポーツ選手も試合中に噛んでいたりしますね。

☆とにかく勉強を始めてしまえば、案外続くものだったりします。やる気スイッチはやり始めればONになるのです。

☆部屋が散らかっていると気が散るので、環境整備は大事。

☆集中を高めるためのルーティンがあると強いです。

③モチベーション維持

- ・勉強終わりのご褒美を用意
- ・ワークを2ページやったらスマホを見る
- ・曲を聞く(推しの曲/ラジオ/歌詞のないBGM)
- ・疲れたときは趣味に没頭する時間も作る
- ・お気に入りの文房具を使う
- ・to do リストを作ってチェックする
- ・得意教科と苦手教科で日を分ける
- ・やる気がないときは好きな科目から始める
- ・目標を自分に言い聞かせる



☆スマホをご褒美にする人は、ついつい長引かないよう注意!

☆趣味に没頭しての気分転換も Good。メリハリ大事。

☆環境に音があった方がいい人とそうでない人がいます。お試しを。☆to do リストを潰していくの、地味に達成感ありますよね。

Check!

02

(相談)単語や文法を完璧に覚えたいけど、忘れてしまうことがある

◆それで OK! どんなものでも、覚えたり忘れたりを繰り返して、次第に精度が上がっていくのです。

めげずに話してみたり読んでみたり、何度も使ってみてください。大事なことは焦らないことです。

間違いに気づいたら、「やっほう! もっと出来るようになるチャンスだ!」と喜ぶべし。



Check!

03

(相談)理社でワークや市販テキストをやっても点数が取れない。どうしたらいい?

(1)自分が間違える理由、分析できていますか?

例 ①用語や考え方を理解していない・忘れてる?

②問題に知識を当てはめられない?

③(理科の場合)計算で間違えている?

④用語、方法、理由などを自力で説明できない?

⑤そもそも問題文の意味を取り違えている?

⑥いつも正解できる問題なのに本番だけできない?

⑦ワークにない問題がテストに出ている?

(2)分析ができたら、対策を考えて練習するのみ!

①~⑤は対策して練習を積み、できることを地道に増やしていくしかありません。練習方法がわからないときは、周囲に相談を。

⑥はメンタルの問題。(一例として Check! 01 の☆を参照のこと)

⑦はあなたの応用力が問われています。スパッと割り切って、力試しをするつもりで取り組むべし!

なお、「自分の状況を分析し、その結果に対応した練習をする」
というのは、勉強だけでなく様々な場面で有効です!

※分析で困っている(間違えた理由がよくわからない)人は
先生や友達に相談して、一緒に考えてもらおうべし!



Time is money.

学習進路だより 1月号③



勉強法の工夫を共有するよ！(3)集中力&時間 の巻

勉強法の工夫&お悩み相談、第3回です。役立ちそうなら、まずは取り入れて試してみるべし！



Check!

01

集中力の高め方・時間の使い方について

①時間設定

- ・ポモドーロ法を使う(25分勉強→5分休憩)
- ・休憩中は家族と話す&水を飲む
- ・タイマーやアプリで勉強時間を計る
- ・テストを意識して55分で問題を解く

☆休憩は大事！勉強→休憩のパターンは人それぞれで、10分→5分、30分→5分、45分→5分、50分→10分 などなど。

☆普段はできるのにテストで失敗する、という人は「本番の緊張感」を設定みては？タイムトライアルも有効です。

②環境・気分の調整

- ・場所を変える(自習室/図書館/冬はベランダ)
- ・部屋をきれいにしておく
- ・水分や間食をとって気分転換、集中力を上げる
- ・好きな飲み物を用意する
- ・ガム、グミなど何かしら口に入れる
- ・遊ぶ→読書→勉強の順で集中を高める
- ・やる気がなくてもシャープペンを握り、手を動かす



☆冬にベランダ!? 風邪を引かないようにしてくださいね!!!

☆部屋が散らかっていると気が散るので、環境整備は大事。

☆ガムなどはスポーツ選手も試合中に噛んでいたりしますね。

☆集中を高めるためのルーティンがあると強いです。

☆とにかく勉強を始めてしまえば、案外続くものだったりします。やる気スイッチはやり始めればONになるのです。

③モチベーション維持

- ・勉強終わりのご褒美を用意
- ・ワークを2ページやったらスマホを見る
- ・曲を聞く(推しの曲/ラジオ/歌詞のないBGM)
- ・疲れたときは趣味に没頭する時間も作る
- ・お気に入りの文房具を使う
- ・to do リストを作ってチェックする
- ・得意教科と苦手教科で日を分ける
- ・やる気がないときは好きな科目から始める
- ・目標を自分に言い聞かせる



☆スマホをご褒美にする人は、ついつい長引かないよう注意!

☆趣味に没頭しての気分転換も Good。メリハリ大事。

☆環境に音が合った方がいい人とそうでない人がいます。お試しを。☆To do リストを潰していくの、地味に達成感ありますよね。

Check!

02

(相談)単語や文法を完璧に覚えたいけど、忘れてしまうことがある

◆それで OK! どんなものでも、覚えたり忘れたりを繰り返して、次第に精度が上がっていくのです。

めげずに話してみたり読んでみたり、何度も使ってみてください。大事な焦らないことです。

間違いに気づいたら、「やっほう! もっと出来るようになるチャンスだ!」と喜ぶべし。



Check!

03

(相談)理社でワークや市販テキストをやっても点数が取れない。どうしたらいい?

(1)自分が間違える理由、分析できていますか?

例 ①用語や考え方を理解していない・忘れてる?

②問題に知識を当てはめられない?

③(理科の場合)計算で間違えている?

④用語、方法、理由などを自力で説明できない?

⑤そもそも問題文の意味を取り違えている?

⑥いつも正解できる問題なのに本番だけできない?

⑦ワークにない問題がテストに出ている?

(2)分析ができれば、対策を考えて練習するのみ!

①~⑤は対策して練習を積み、できることを地道に増やしていくしかありません。練習方法がわからないときは、周囲に相談を。

⑥はメンタルの問題。(一例として Check! 01 の☆を参照のこと)

⑦はあなたの応用力が問われています。スパッと割り切って、力試しをするつもりで取り組むべし!

なお、「自分の状況を分析し、その結果に対応した練習をする」
というのは、勉強だけでなく様々な場面で有効です!

※分析で困っている(間違えた理由がよくわからない)人は先生や友達に相談して、一緒に考えてもらおうべし!

2025/1/22 下館一高附属中学校 学習進路部



Time is limited.

学習進路だより 1月号③



勉強法の工夫を共有するよ！(3)集中力&時間 の巻

勉強法の工夫&お悩み相談、第3回です。役立ちそうなら、まずは取り入れて試してみるべし！



Check!

01

集中力の高め方・時間の使い方について

①時間設定

- ・ポモドーロ法を使う(25分勉強→5分休憩)
- ・タイマーやアプリで勉強時間を計る
- ・テストを意識して55分で問題を解く。テストらしい緊張感を演出する。

☆休憩は大事！勉強→休憩のパターンは人それぞれで、10分→5分、30分→5分、45分→5分、50分→10分 などなど。

☆普段はできるのにテストで失敗する、という人は「本番の緊張感」を設定みては？タイムトライアルも有効です。

②環境・気分の調整

- ・場所を変える(自習室/図書館/冬はベランダ)
- ・部屋をきれいにしておく
- ・水分や間食をとって気分転換、集中力を上げる
- ・好きな飲み物を用意する
- ・ガム、グミなど何かしら口に入れる
- ・遊ぶ→読書→勉強の順で集中を高める
- ・やる気がなくてもシャープンを握り、手を動かす



☆冬にベランダ!? 風邪を引かないようにしてくださいね!!!

☆部屋が散らかっていると気が散るので、環境整備は大事。

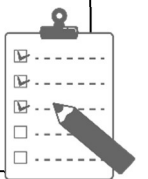
☆ガムなどはスポーツ選手も試合中に噛んでいたりしますね。

☆集中を高めるためのルーティンがあると強いです。

☆とにかく勉強を始めてしまえば、案外続くものだったりします。やる気スイッチはやり始めればONになるのです。

③モチベーション維持

- ・勉強終わりのご褒美を用意
- ・ワークを2ページやったらスマホを見る
- ・曲を聞く(推しの曲/ラジオ/歌詞のないBGM)
- ・疲れたときは趣味に没頭する時間も作る
- ・お気に入りの文房具を使う
- ・to do リストを作ってチェックする
- ・得意教科と苦手教科で日を分ける
- ・やる気がないときは好きな科目から始める
- ・目標を自分に言い聞かせる



☆スマホをご褒美にする人は、ついつい長引かないよう注意!

☆趣味に没頭しての気分転換も Good。メリハリ大事。

☆環境に音が合った方がいい人とそうでない人がいます。お試しを。☆To do リストを潰していくの、地味に達成感ありますよね。

Check!

02

(相談)単語や文法を完璧に覚えたいけど、忘れてしまうことがある

◆それで OK! どんなものでも、覚えたり忘れたりを繰り返して、次第に精度が上がっていくのです。

めげずに話してみたり読んでみたり、何度も使ってみてください。大事なのは焦らないことです。

間違いに気づいたら、「やっほう! もっと出来るようになるチャンスだ!」と喜ぶべし。



Check!

03

(相談)理社でワークや市販テキストをやっても点数が取れない。どうしたらいい?

(1)自分が間違える理由、分析できていますか?

例 ①用語や考え方を理解していない・忘れてる?

②問題に知識を当てはめられない?

③(理科の場合)計算で間違えている?

④用語、方法、理由などを自力で説明できない?

⑤そもそも問題文の意味を取り違えている?

⑥いつも正解できる問題なのに本番だけできない?

⑦ワークにない問題がテストに出ている?

(2)分析ができれば、対策を考えて練習するのみ!

①~⑤は対策して練習を積み、できることを地道に増やしていくしかありません。練習方法がわからないときは、周囲に相談を。

⑥はメンタルの問題。(一例として Check! 01 の☆を参照のこと)

⑦はあなたの応用力が問われています。スパッと割り切って、力試しをするつもりで取り組むべし!

なお、「自分の状況を分析し、その結果に対応した練習をする」
というのは、勉強だけでなく様々な場面で有効です!

※分析で困っている(間違えた理由がよくわからない)人は先生や友達に相談して、一緒に考えてもらおうべし!

2025/1/22 下館一高附属中学校 学習進路部