



Time Flies.

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



♪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。

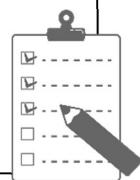
♪ガムなどはスポーツ選手も試合中に噛んでいたりしますね。

♪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
 - ・曲を聞く（推しの曲／ラジオ／歌詞のないBGM）
 - ・お気に入りの文房具を使う
 - ・得意教科と苦手教科で日を分ける
 - ・目標を自分に言い聞かせる

- ・ワークを2ページやったらスマホを見る
- ・疲れたときは趣味に没頭する時間も作る
- ・to doリストを作ってチェックする
- ・やる気がないときは好きな科目から始める



♪スマホをご褒美にする人は、ついいつ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、一緒に考えもらうべし！



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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・場所を変える（自習室／図書館／冬はベランダ） ・水分や間食をとって気分転換、集中力を上げる ・ガム、グミなど何かしら口に入れる ・やる気がなくてもシャーペンを握り、手を動かす ・部屋をきれいにしておく ・好きな飲み物を用意する ・遊び→読書→勉強の順で<u>集中を高める</u> |
|------------------|--|



△冬にベランダ!? 風邪を引かないようにしてくださいね!!!

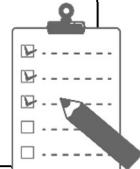
△部屋が散らかっていると気が散るので、環境整備は大事。

△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 | <ul style="list-style-type: none"> ・勉強終わりのご褒美を用意 ・曲を聞く（推しの曲／ラジオ／歌詞のないBGM） ・お気に入りの文房具を使う ・得意教科と苦手教科で日を分ける ・目標を自分に言い聞かせる ・ワークを2ページやったらスマホを見る ・疲れたときは趣味に没頭する時間も作る ・to doリストを作ってチェックする ・やる気がないときは好きな科目から始める |
|-------------------|--|



△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リストを漬していくの、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、一緒に考えもらうべし！

3

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
 - ・得意教科と苦手教科で日を分ける
 - ・目標を自分に言い聞かせる
 - ・やる気がないときは好きな科目から始める



△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リストを漬していくの、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、一緒に考えもらうべし！