後期の始まり！

学習進路だより⑤

みんなの考えを共有しようの巻（１）気分・集中・モチベ編①

◆後期が始まりましたね！　定期テストはちょっと先ですが、普段の学習こそ大事にしたいものです。

Check! 01

気分＆モチベーションを上げる工夫、集中するためのの工夫　その1

前期末テスト後の振り返りで寄せられた「学習の工夫」をご紹介します。（似たものはまとめました。ごめんね！）
とてもたくさんあるので、数回に分けてお送りします。

①気持ち・モチベーション編
- ・疲れた、めんどくさいなどは全く考えずすぐに机に向かう。　・楽しむ。
- ・勉強の前に、付箋に今日の目標と、本番にどうなりたいのかを書いて見えるところに貼る。（〇時間勉強する。〇位以内に入る）など
- ・やった問題にはチェックをつけて、モチベーションを上げている。
- ・テスト期間前後はお気に入りの筆記用具を使ってモチベーションを上げる。
- ・テスト開始前にお祈りをしている。

②場所・環境編
- ・環境を変える　・集中できるように和室で勉強している　・英語、国語の勉強は電車でやる
- ・あまり机の上にものを置かない（気が散るため）　・近くに関係ないものを置かない。
- ・周りに携帯を置かないようにする　・スマホは親に預かってもらう
- ・音楽を聞きながら勉強している　・英語・国語以外の教科を勉強するときに好きな音楽を聞いている。

③集中と休憩編
- ・一度に長時間の勉強をせずに、まず 30 分やって 10 分休憩など細かく区切って勉強する
- ・休憩しながら集中を切らさないように勉強する。　・集中力が切れるまで休まない
- ・よく寝る

習慣化に効きます！

目標の意識、いいね！

スポーツ選手のルーティンみたいだね！　アリです！

音楽の有無は人によって合う・合わないがあるみたい。お試しあれ。

睡眠時間の確保は重要！
翌日を楽に過ごすためにも良く寝よう！
テスト本番の睡眠不足は厳禁です！

休憩のとり方はいろいろみたい。
集中力がどれくらい続くのかを知っておくのも大切です。

Check! 02

Q&A コーナー 「本当にやる気が出ないときはどうしたらいいですか？」

前期末テストの振り返りで書いてくれた「困っていること」を取り上げて、お答えします。

体力がないとか疲れているとかいうわけでもない、なのにやる気が出ないこと、たまにありますよね。
実は、**「やる気はやり始めると出る」**ものだそうです。私の知る処方箋は2つ。

①とりあえず、やるべき課題のページを開いてみる。
②眺めるだけでいいような単語帳や学習マンガなど、とっつきやすいものを開いてみる。

①か②がちょっとでもできたら自分をたっぷりほめるのがコツ。そのままスムーズに勉強が続けられればしめしめ。
もしその日は「ああしんどい」とやめてしまっても、毎日ちょっとずつ時間を延ばしていってみてください。
のちのちは、「やる気の有無にかかわらず最低限やること」を決めて習慣にできるといいですね。その時間になると身体が自然に動くようになるのが「習慣」のすごさ。そうなったらしめたもの！
でも、疲れすぎているときは休みましょう。次の日に向けて体調を整えることも大切です。
ただし、「疲れているからできない」が永遠に続かないように、しっかりと体力をつけることも必要ですよ！

下館一高附属中学校　学習進路部　2023/10/02