



みんなの考えを共有しようの巻(3) 時間の使い方編

◆引き続き、前期末テストの振り返りからの共有です。まだまだあるので、しばらくはこまめに発刊します。

Check!
01

時間の使い方、予定の立て方・こなし方など



①いつ&どのくらい 編

- ・平日は家に帰ってすぐ勉強を始める
- ・教科を一日に全て、交換交換でやる
- ・三十分勉強五分休憩(大丈夫そうだったら勉強時間を少しずつ増やしていく)

飽き防止にも Good です!

②時間・量よりノルマ 編

- ・時間ごとに勉強の範囲を決めるのではなく、今日終わらせる分だけを決めてその日に終わらせる
- ・一日一日細かく予定を立てるのではなく、教科ごとの学習のノルマを決め、学習できる時間にあつたものを勉強する

隙間時間も使いこなせるうまいやり方!
1つのノルマをどれくらいで終わらせるか予測できるように、いろいろ試して計っておくのがコツですね。

③学習は計画的に 編

- ・ワークをちょっとずつ進める
- ・立てた計画を守って勉強する
- ・授業やテストでの理解度を元に自分にあった計画を立てる

④時間を記録しよう編

- ・時間を測りながらやる
- ・勉強記録アプリを使って、日々の学習時間を把握したり、一週間の目標勉強時間を決めたりしている

タイムトライアルをすると、「昨日より速くしたい」気持ちになるし、かかる時間の予測もつけられるようになるね。



「レコーディングダイエット」というダイエット方法があります。毎日体重や食べたものなどを記録していくだけなのですが、これが案外効くそうです。人間、成果がちょっとでも見えると嬉しくなってくるんですね。勉強でも、学習時間や学習量の目標・ノルマを決めておいて、実際にやったことを記録していくのは効きそうです。やり遂げられたら達成感もありますし、「目標まであと15分!」「目標まであと1ページ!」となったら頑張れそう。

ワークなどは、友達と計画を一緒に立てて、「今日は予定通りここまでできたよ」と報告し合うのもいいかも。やるべき日に報告できなかつたら、「やらなきゃ、追いつかなきゃ!」って気持ちになります。

スコラ手帳や自学ノートに目標や経過報告を書いて、先生に報告するのもいいですね。

計画を立てるときは、余裕のある計画にして、予備日も作っておきましょう。無理な計画は結局うまくいかず、嫌になったり放り出したりして、本末転倒になってしまいがちです。趣味の時間も持ちたいものですし、バランス大事に!

Check!
02

Q&A「苦手科目があるけどどうしても得意科目に時間を使ってしまいます」



「ですが勉強は楽しくないと続きません。なので、得意科目を先にやるという勉強法でやってしまっています。これって合ってますか。」

工夫していますね、素晴らしい! ……で、「合っている」かどうかは人によります。食事で好物を最初に食べるか最後に食べるか論争みたいなものです。あれは本人の満足度しだいですね。どちらを選ぶかは状況にもよるかもしれない。

得意科目で気持ちに乗せてから苦手科目に移ることで学習がスムーズに行き、十分に学習できるなら、あなたに合っているといえそうです。ただ、その方法で結局学習量が足らなくなるとか逃げてしまふとかの**不具合があるようなら、「苦手科目を先にやる」とか「得意科目で苦手科目をサンドイッチ」なども試してみる価値があります**。他の人の力を借りるのもアリ。

私の知る東大生2名は受験生のとき、翌日提出しなければならぬ宿題がある場合に正反対のやり方をしていました。

①やらなきゃならない宿題を先に終わらせて、そのあとに自分に必要な学習を思う存分やる

②自分に必要だと思う学習のノルマを先に確実にやって、やらなきゃならない宿題はその日の最後にやる
どちらでも、あるいは③サンドイッチ型でも、あなたが気持ちよく勉強できていれば、「それがよい」のです!