

平成27年 7月17日（金）発行

文責：川野邊勝也

学びのススメ

力をつける夏休みに！



今日で1学期が終わり、明日から38日間の夏休みに入ります。夏休みは、部活、勉強、遊び、そして、家族の一員として家事の手伝いをしたり、夏祭りや家族旅行、自然体験などなど、様々な体験をするのもってこいの期間でもあります。夏休みは部活！という人が多いと思いますが、学習も大事です。1学期間の学習を振り返り、苦手克服に努めたり、夏休み後の実力テストに備えたりと、やるべきことはたくさんあるはず。そこで、今回は「学習計画」「場所」に焦点を当てて、学習のアドバイスをしていきます。

【アドバイス①】学習計画について

各学年で、夏休みの学習計画を立てたと思いますが、以下の点についてチェックしてみてください。

① 集中力が持続出来る学習時間ですか？

A まとめどりタイプ

	2時間							
--	-----	--	--	--	--	--	--	--



B 分割タイプ

30	30		30	30	
----	----	--	----	----	--

集中力には、個人差があるので、一概には言えませんが、皆さんの集中力はどのくらい持続出来ますか？上記A・Bともトータルの学習時間は2時間です。同じ2時間やるのなら、自分はどちらのタイプでやった方が集中力を持続出来るのか、検討してみる価値があります。

② 学習するのに効果的な時間帯ですか？

効果的に学習するには、「時間帯」も大事な要素です。脳科学的に、朝は「脳のゴールデンタイム」と言われます。部活動に行く前に、1時間程度の学習時間を確保するなどという工夫はどうでしょうか。また、寝る前は、暗記ものに取り組むとよいとされます。漢字、英単語、社会や理科の重要語句などを覚える時間帯にしてみてもどうでしょうか。暑くて集中出来ないような時間帯、テレビのゴールデンタイム…などに学習時間をあてては非効率的です。

【アドバイス②】場所の問題

次は、学習する場所の問題です。夏休み中は、家庭で過ごす時間が増えます。しかし、家庭には、皆さんを誘惑するものがたくさんありますよね。（テレビ、ゲーム、携帯、スマホ、漫画などなど）その誘惑を断ち切る上でも、学校を利用した学習をおすすめします。部活の前後に、技術室を利用して学習するというのはどうでしょうか。技術室は午後4時まで開放しています。弁当を持参し、学校で勉強していく。そして、分からない問題等があれば、友達や先生方に質問する。そうすれば、苦手克服にもつながります。家庭での学習が難しい人は是非、学校を利用してください。