

学力を向上させるコツ

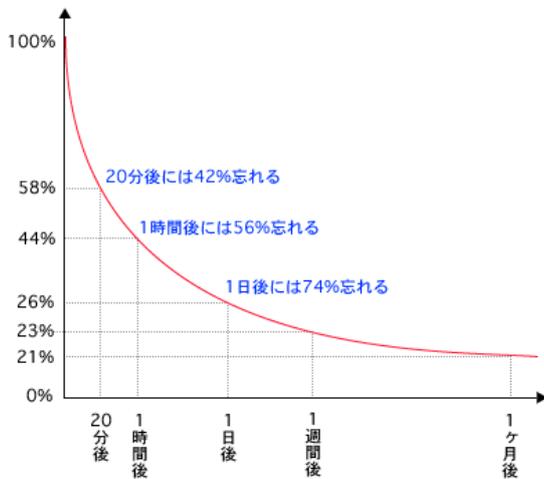
殿中生応援団



学習編

「覚えたことは、すぐに忘れてしまうことを知っておく」

エビングハウスの忘却曲線



今日は記憶についてです。

エビングハウスというドイツの心理学者が忘却曲線というものを発見しました。実験では、意味のない音節（rit, pek, tas, ...etc）を記憶し、その再生率を調べ、この曲線を導いたそうです。

勉強の記憶は、意味のあることを覚えるので、必ずしもすべてが当てはまるわけではありませんが、一般的に、「人間は、覚えたあとから、どんどん忘れていく」ということを示す場合、この忘却曲線がよく使われます。

この実験から、一生懸命覚えても、20分後に42%、1時間後に56%、1日後に74%、1週間後77%、1ヶ月後79%が忘れてしまうという結果が出ました。

この結果からわかったことは、

- 1、記憶は、覚えた直後に、(半分近く)忘れてしまう。
- 2、残った記憶は、ゆっくり忘れていき、長く保持される。

すると、次には、記憶したことを忘れにくくする方法を考えなくてはいけません。そこで復習をいつするかということが問題になります。

さて、効率的な復習のタイミングをまとめると

- ◎覚えた直後に、復習する。(数分間でもOK) (多くの人は、覚えた直後の復習をしていない)
- ◎1日後に、再度復習する。
- ◎1週間後に復習する。
- ◎2週間後に復習する。
- ◎1ヵ月後に復習する。

つまり、完全に忘れないうちに、そして、簡単に記憶がよみがえるうちに、ササッと短時間で復習することが、効率的な記憶法になるようです。

学力を向上させる コツ2

「目標を明確にする！」

1 夢・目標を持つ。



2 その夢・目標を紙などに書き、それを毎日、目にする所に掲げる。



「数学で90点以上を取りたい」「●●高校に合格したい」「弁護士になりたい」など、いろいろな目標や夢があると思います。

勉強をすることがしんどく、つらい時も頑張れるのは、達成したい目標や実現したい夢があるからです。目標が何もないのに、頑張ることはできません。

まず、自分の目標を明確にしましょう。そして、その目標を紙に書いて自分の目に見えるところに貼っておきましょう。「紙に書いた夢は実現する」と言われます。紙に書いて自分の目に見えるところに貼っておくと、そのことを常に意識するようになり、実現するためのアクションを起こしやすくなると言われています。

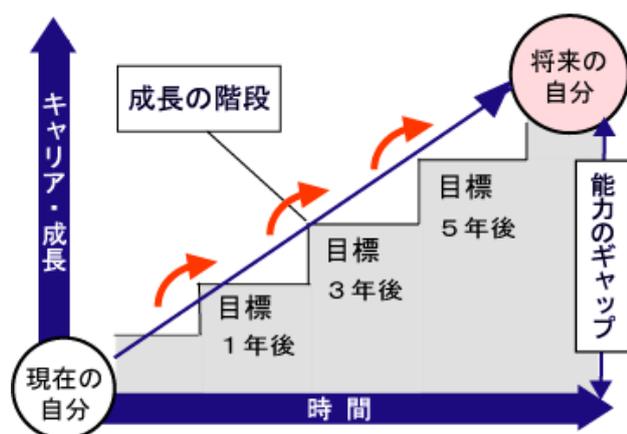
つまり、書いてほっておいても実現するわけではありません。書いて毎日見ることによって自分の中に意識として深く残り、目標達成のための努力を起こしやすくする効果があるのです。

たとえば、散歩の途中に富士山登頂に成功する人はいません。まず「富士山に登りたい」という思いや目標があり、実現に向けて計画をし、実行の途中でつらくなっても、目標があるから歯を食いしばって頑張れるのです。

さっそく、夢や目標を紙に書いて貼ってみてください！

学力を向上させる コツ3

「目標を達成するための計画を立てる！」



目標が明確にできれば、その目標に少しでも近づくために何をすればいいのかを考えましょう。

逆に、計画を立てにくい場合は、目標をわかりやすくすることも必要です

「英語の中間テストで、80点以上をとる」という目標がある場合、「そのために、これまで習った単語をすべて覚える」と具体化します。そして覚えなければならない単語が明らかになれば、1日に5つ覚えるといったことも計画できます。

他にも「●●高校合格」という目標であれば、

「合格するためにこの問題集を夏休み中に●●ページまで終わる」といった具合です。

目標が、なかなか明確にできない場合は、このようにすべきことを先に決めて、そのすべきことを終了させる計画を立ててもいいと思います。

作った計画は目標と同様に紙に書いて貼っておきましょう！

学力を向上させる コツ4

「勉強方法を作り出す！」

中学生の勉強は、勉強方法の勉強だとも言われたりします。たとえば、「英語で80点を取るためにどんな方法で勉強をするのか」ということを考え、試行錯誤しながら自分自身の勉強方法を作り出すことです。

ある生徒のテスト前の英語の勉強方法は、



1. 新出の英語の単語や熟語を覚える。
2. 教科書の本文や例文を日本語に訳す。
3. 本文を何回か読む。
4. 自分が訳した文章を英語にする。(2.3.4を何度も繰り返し、本文を覚えてしまう)
5. ワークやプリントをする。

ある時期から、いつもこのようなテスト勉強をしているということでした。

これは一つの例です。友だちがどんな方法で勉強をしているのかを知ることもいいと思います。

いろいろと試してみてください。勉強方法を試すことは、つまり勉強をしているということです。

また、社会科の暗記をどうするか。暗記の方法も人それぞれですね。暗記方法の例はありますが、答えはありません。自分の方法を作り出してください！

学力を向上させる コツ5

「机の上がいつも整理整頓されている！」



ショッピングモールのフードコートやコーヒーショップで勉強している高校や大学生（なかには社会人の人も）がいます。以前はなかった光景ですが、その理由の一つに、「テーブル（机）がきれい、広く使える」ということがあるそうです。家の自分の机だとそんな風にはいかないようです。

「さあ、勉強しよう」と思っても、机の上が乱雑になっていると勉強を始める気になりません。勉強をがんばろうと思えば、勉強のホームグラウンドである家の机を使いやすくしておく必要があります。

大切なのは、使ったら面倒でも必ず片づけ、つねに何も置いていない机を保つことです。

「机だけでなく学習環境の整理整頓！」



机の整理整頓については、前回コツ5でお知らせしました。机の整理整頓は、すぐに勉強を始められる環境としてたいへん有効です。次に勉強を能率よくするために、学習環境全般を整理整頓しましょう。

一番大切なことは、必要なものがすぐに取り出せるということです。英語のワークをしようとして、すぐに出てこず、しばらく捜してやっと見つけて始めるようでは、効率的ではありません。

大人の職場でも、必要なものがすぐに出せる人と、いつも必要なものが見つからず捜している人がいます。

英国の調査によると、そのように捜している時間は、1年間に換算すると60時間にもなるそうです。必要なものは、いつも決まった所に置き、捜す時間をできるだけ必要としないようにしましょう。

料理のときに、包丁やまな板を捜す人はいません。使いやすいところにいつもかたづけてあるからです。

勉強が習慣づけば、毎日机の前に座り、必然的によく使う物は、いつもの場所に置くようになります。必要な勉強道具が、料理の包丁やまな板になるように、置き場所を決めましょう。

自分の部屋は自分でそうじをし、 unnecessaryなものは思い切って捨て、物が少ない、学習環境を作りましょう。早速始めてください！

「学習動画を活用しながら、自分の時間割を作ろう！」

休みの日が続いています。時間を持て余して人もいることでしょうか。少しでも1日を有効に有意義に過ごすためには、1日の計画を立てましょう。

計画とは、具体的には時間割です。学校は時間割があるから、規則的で計画的な学習ができるのです。学校の時間割のように細かくなてもいいです。大まかに1日の過ごし方を決めておきましょう。

時間割には、学習だけでなく、そうじやお手伝い、自分の好きなことをする時間なども入れてもいいと思います。

また最近、たくさんの学習動画が無料で見ることができます。それも計画的に活用しましょう。学習動画を利用すれば、時間割を作りやすいと思います。学校のホームページにも紹介をしています。堺市、大阪府、文科省に掲載されています。堺市の動画は教科書に沿って学習できるのでわかりやすいです。活用しましょう。



「勉強のスタートは、毎日同じことから！」

相 槌 と ら つ	気 配	丁 寧	和 尚	ご 馳 走	西 瓜	真 面 目	神 無 月	秋 刀 魚	浴 衣	難 漢 字 固 定 題 (1) の 類
剃 刀	竹 刀	黒 子	果 物	双 六	転 寝	心 太	河 童	為 替	下 手	年 組 名 前

何事もそうですが、やり始めるということにはエネルギーが必要になります。つまり、習慣にでもならないと、なかなか勉強を始められないものです。しかし、始めてしまうとエンジンがかかり、勉強が調子に乗ってくるものです。ですから、できるだけ始めるエネルギーを小さくすることが大切です。

机の前に座って、「さあ、何の勉強をしようかなあ」と考えているようでは、調子に乗れません。そういう状態を克服するために、まず勉強の始めは、同じことをしてスタートするようにしましょう。

たとえば、

- 英語の教科書を5ページ読む
- 漢字の問題集を1ページ解く
- 数学の計算問題を5問解く
- 社会の問題集を3問解く など

できるだけやさしい内容から始めるといいと思います。1つではなく、いくつか組み合わせてもかまいません。そんな勉強を15分から30分してから、今日すべきことを始めていくのがいいでしょう。

また、毎日15分、同じことをすれば、そのことでも力が付いてきます。一石二鳥の取り組みです。

「勉強に楽な方法はない！ 何度も 繰り返し、コツコツ努力！」



勉強方法の工夫はコツ4「勉強方法を作り出す」でも示したようにとても大切です。しかし、楽しく簡単に勉強ができるようになるということはありません。まず、そのことはしっかりと自覚をしておきましょう。

努力もしないで成績が伸びることはありません。勉強した量に応じて成績は伸びていき、勉強しなければ、まわりの人に追い越されていきます。

また、単語や英文を覚えることに、みんなが苦労しているのです。1回書いただけで、1回読んだだけで、単語や漢字を覚えられる人はいません。（ただし、日頃からコツコツと努力している

人は、覚えることになれ、少しは効率よく記憶ができるようになります。）要は、何回も書いたり、何度も読んだり、何回も復習したりと、時間をかけることによっていろんな知識が身に付くものです。

時間をかけて努力することを実践しましょう。うさぎとカメの話のように、少しずつでもコツコツ

続けている人が力をつけているのです。

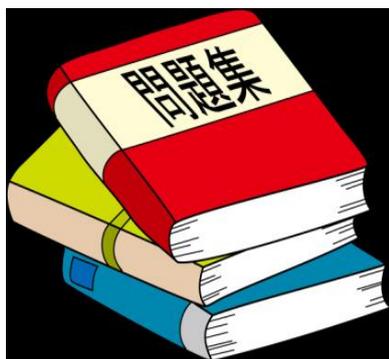
よく書籍で、「3分でわかる・・・」とか「3日で上達する・・・」という題名の本がありますが、短時間でコツはつかめても、実力をつけるのには時間がかかります。

スポーツにたとえるとよくわかります。「1週間で錦織選手のようにになれる練習法」という本は絶対に誰も信じないでしょう。みんな、長い期間努力をして力をつけました。実力をつけるには、時間をかけ、面倒なことに取り組むことが必要です。

さあ、地道にしっかりと努力を続けましょう！

学力を向上させる コツ 10

「教材は、あちこち手を出さない。1冊に集中！」



「教材は、あちこち手を出さない。一冊に集中！」は、勉強方法の鉄則です。いろいろな問題集や参考書がありますが、たくさんすればいいというものではありません。教科で1冊決めて、その1冊を何回もボロボロになるまで、繰り返し使う方法が何冊も手を広げるより、力がつくと言われていました。ボロボロに

なればその一冊に愛着が湧いてきます。また、その1冊に内容がたりないと思ったら、自分で書き込めばいいのです。そして、何かわからないことがあれば、すぐその1冊に頼るように勉強をしてください。1,2年生はまだ、そんな1冊が見つからないと思います。これからそんな1冊を見つけてください。

これは、問題集や参考書だけでなく、いろんなことにも共通します。たとえば、私の好きな言葉にこんな言葉があります。

たくさんのボールペンを使うより、一本のボールペンを使い切るほうが幸せだ。

これは堺市出身の作家で俳優の中谷彰宏さんの言葉です。

みなさんの筆箱、特に女子生徒の筆箱には、パンパンなぐらいいろいろな色のボールペンやマーカーが入っています。そのうち何本最後まで使い切りましたか。なかには、使い切らないうちに捨てたり、使わなくなったことはありませんか。ボールペンを使い切るというのはとても気持ちがいいものです。そんな経験もしてほしいと思います。

とにかく、1冊で実力がつくと信じて、決めた1冊に集中してください。

学力を向上させる コツ 11

「友だちに説明できるように勉強する！」



友だちに「ここわからないから、教えて」と言われて、自分はわかっているのに、教えていると途中でうまく説明できなくなってしまった経験はありませんか。そういうときは、まだ自分の中でしっかりと理解できていない状態なのです。

つまり、自分が教えても、友だちが納得できるように説明できなければ、自分も、まだ理解が不十分である証拠です。わかっているレベルと教えることができるレベルでは、その理解の程度に差があるということです。

日ごろから、誰かに説明できるように勉強してい

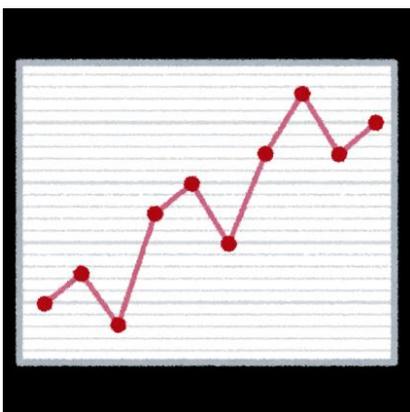
ると、本物の学力が身につけてきます。

もし、友だちに質問されたら、できるだけ丁寧に説明して教えあげましょう。そして相手が自分の説明をどれだけ理解できたか確認をしましょう。そのことで自分の理解度もわかるし、学力も向上します。教えあい学習はとて効果あります。

上に示した図は、学習方法による定着率を表したものです。いろいろな学習方法がありますが、聞いているだけでは、なかなか自分の中に定着しないのがよくわかると思います。その中で一番定着する学習方法が教えることなのです。

学力を向上させる コツ 12

「学力は、上下しながら伸びていくもの！」



努力したからといってすぐに成果がでるものではありません。成果がでるまで時間がかかります。たとえば、夏休みの努力の成果が出るのは、9月ではなく、11月頃になってからかもしれません。

また、毎日努力した分、毎回のテストで点数が上がっていくというものでもありません。上がったりがったりしながら、ちゃんと努力を続けていけば、上がっていくものです。ちょうど左の折れ線グラフで示したように、テストの点数を例にすれば、50点が65点となり、次のテストで58点に下がり、また68点になって、75点になるといった具合です。

結果を求め過ぎると、良い結果がすぐに出なかった場合、やる気を失ってしまうことがあります。また、努力したのに逆に下がってしまうと、自分がやってきたことが無駄に思え、自信を失うこともあるでしょう。しかし、うさぎとカメの例で示したように、結果に左右されず、努力を継続することが大切です。「継続は力なり」です。受験によく使われる言葉ですが、学力をつけたいなら、とにかく続けましょう。

「やる気は人から感染する！」その1



「類は友を呼ぶ」ということわざがあります。意味は「気の合う者や似通った者同士は、自然に寄り集まって仲間を作るもの」です。自分と同じ趣味を持っている友だちと一緒にいると、話は弾むし、とても楽しい時間が過ごせます。だから、友だちとなりやすいです。また自分から、そんな同じことをめざしている人に近づくことで自分を変えていくことができます。

やる気のある環境に身を置くことは大切なことです。図書館に行くと、静かに受験勉強をしている人がたくさんいます。そんな環境に身を置けば、自分だけおしゃべりをすることはできませ

ん。

友だちも自分にとっての環境です。自分の隣に、意欲的に勉強している人がいると、自分もやってみようかなあと思えるものです。友だちが頑張っていたら、自然と同じ気持ちになり、同じ行動を起こし易くなります。自分を変えたいなら、意欲的な友だちを見つけて、近づいていきましょう。その人からやる気をもらいましょう。また、やる気にあふれている人は、周りの人をやる気に感染させてしまいましょう。クラスをそういう環境にすると、クラス全体の成績も上昇します。

友だち同士がいい刺激を与え合い、お互いに成長できる環境が理想ですね。

「やる気は人から感染する！」その2



将来、看護師になりたいと言っていた生徒がいました。学習はもちろん何事についても意欲的な生徒でした。

先輩の先生に「うちの生徒の鈴木（仮名）は、小さい時から看護師になりたいとっていて、〇〇高校に入学することを目標にしているんです」と私は話しました

すると、私の先輩は、

「小さい時から看護師になりたいという生徒は、何か大きな動機があるはずだから、聞いてみたら」とアドバイスを

してくれました。

すぐにその生徒を呼び、聞いてみると、小さい時に彼女のお父さんが病気で入院し、その時の看護師さんがとても親切で、熱心に看護してくれて、その姿に感動し、それ以来、看護師になろうと決意したらしいのです。

先輩の言うとおりでした。

他にも、「野球場に初めて行って、プロのプレイを見て自分もプロをめざしたいと思った」「初めて演劇を見て、私も女優になりたいと決意した」などは、よく耳にします。

たとえば、大きなきっかけもなく、ただなんとなく医者になろうと考えている生徒と、自分のお母さんを救ってくれたお医者さんの仕事の様子を見て、かっこいいと思い、自分もあんな風に困ってい

る人を助けたいと思う生徒を比べた場合、目標に対する意欲の差は、大きいことが想像できますね。

人は、人の行為や行動の様子に大きな影響を与えます。影響という言葉が示すように、相手からのアクションがあるわけではないのです。先ほどの看護師の例では、その看護師は、日々勤務していただけています。生徒に看護師になることを勧めたわけでもありません。ただ、その看護師の誠実で熱心で、思いやりのあふれた勤務への姿勢が、生徒に影響を与えたのです。

机の前に座っているだけが勉強ではありません。いろいろな場所に、あなたのやる気に火をつける人との出会いがあるかもしれません。どこかに出かけたら、頑張っている人、輝いて何かに取り組んでいる人、カッコいい人を意識して見つけてみましょう！その人の姿が自分にやる気を与えてくれることでしょう。（感染拡大が終息したら出かけましょう！）

学力を向上させる コツ 15

「わからないところをできるだけ早く質問し、解決する！」



勉強していると必ずわからないところが出てきます。そのわからないところを決してほったらかしにしないことです。近くに、質問できる先生や友だちがいるなら、すぐに質問をして解決しましょう。

聞くことはけっして恥ずかしいことではありません。「こんなことも知らないのかと思われないか」と心配することはありません。周りの人も同じ疑問を持っていることがよくあります。質問してくれると先生は「生徒は何がわかっていないのか」ということがよく理解できます。先生も生徒もお互いに利益

があります。勇気をもって質問をしましょう。

質問をするという姿勢は、自分から今の状況を変えようとして行動しているということです。とても積極的な姿勢です。

たとえば、生徒からよく質問が出る授業は、生徒への学習の定着度がとても高いと言われていきます。当然です。わかろうと努力しているので、疑問やわからないところが明確になるのです。質問は、意欲のあらわれです。そんな授業が理想です。

できれば、授業が再開されたとき、これまで以上に質問ができる授業になってほしいと考えています。もちろん、どの先生もみなさんの質問には、しっかりと答えていきます。安心して質問してください。

また、家で勉強している時に、質問したいことが出てきたら、忘れないようにメモしておいてください。すぐに忘れてしまうものです。そして次の日に先生に必ず質問をしましょう。

今、家で学習をしていて、わからないところは、きちんとメモしておき、授業が再開したら先生に質問しましょう！

臨時休業中、家で学習をしていて、わからないところは、授業が再開したら先生に質問しましょう。

「過去の定期テストを有効に活用する！」



中間・期末の定期テストは、多くの時間かけて勉強し、受けたテストです。その当時の自分の力が表れています。5教科であるなら、年間で5回のテストを受けていると思います。つまり5回のテストの復習をすれば、1年間の復習ができるということです。

3年生にもなると、1年生で習ったことはどうしても忘れてしまいます。忘れたことをまた一から勉強するのはたいへんです。そういう時に、たとえば、覚えることの多い社会なら、まず、1年生の社会の定期テストを復習するのです。初めて受けるテストではないので、復習しているうちに記憶がよみがえってきます。頑張って5回分のテストに目を通し、復習すればざっと1年間で学んだ社会の内容が思い出され、身に付きます。

以前に説明した1冊に集中することと同じです。新しい問題をするより、過去にやった問題をする方が身に付くということです。そういう意味で、過去の定期テストは最高の教材です。2年生なら、1年生の時の定期テストを復習するのもいいでしょう。1年生は、小学校でのテストをやり直してみるのもいいですね。

当然、定期テストはしっかりと保管しておくことです。どこかにしまっておくのではなく、特に5教科は、すぐに出せる場所に置いておき、時々見るようにしましょう。3年生なら実力テストのたびに復習に使うのも一つの方法です。

やってみてください。

「問題文や設問はじっくり読む習慣をつける！」



定期テストや入学試験は、問いに答えることでその結果が導き出されます。入試の場合は、何点取ると合格、何点以下だと不合格となります。

テストがあると、当然ですが、答えを書くことに必死になります。パッと見てわかれば、答えをすぐに書きたくなります。問題文をじっくり読まずに、浮かんだ答えをすぐに書いてしまいます。しかし、慌て過ぎて、わかっているのに「答え方」を間違ってしまうことがよくあります。

「記号で答えるところを文章で答えたり」「正しいものを選ぶのに、間違っただけのものを選んだり」とみなさんもそんな経験はありませんか。

こういうミスは本当に多いです。対策は、日ごろからすぐ答えを書かずに、少し心に余裕を持って、問題文や設問をじっくり読む習慣をつけることです。「出題者は何を求めているのか」と問題を作った人のことも考えれば、出題者の求めに沿った答えが書けると思います。

「テストが始まれば、まず深呼吸。そして問題文を2回読んでからスタート」これだけ実行するだけでもミスは減るようです。実践してください。

「勉強することはカッコいい！」



勉強することはカッコいいことです。みんなわかっているのに、勉強で頑張っている人を評価しようとはしません。だから、勉強を頑張っていることをカッコ悪いと思っている人は、自分が勉強していることを人に言わないようにするのです。

そういう人は、「昨日あのテレビ見た？」と聞かれると、見てもいないのに「見た見た」と言います。本当は勉強していたのに、新聞のテレビ欄で見たことを話します。また、見たことを言うために、数分だけ見て、その場面だけを強調して話します。

なぜ、人は勉強で頑張っている人を評価しないのでしょうか。それは、いわゆる「嫉妬」の気持ちです。嫉妬とは「自分よりすぐれた才能や幸運・幸福を得た人を見て、自分もあんなりたいと思っても不可能なので、その相手を傷つけたいと思う気持ち」と辞書にあります。

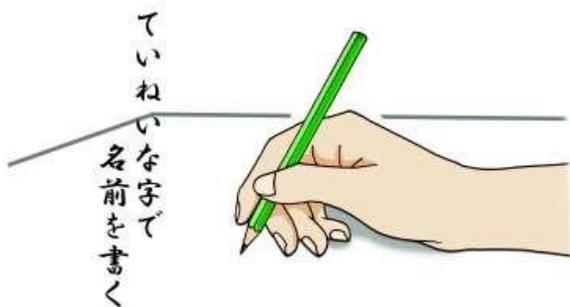
勉強している人を評価しない人は、自分もあんなりたい、つまり勉強したいと思っているのです。その人も勉強の大切さを知っているのです。自分ができていないから、友だちもさせないようにしてしまうのです。

スポーツの練習はカッコいいです。楽器やダンスの練習をしている人もカッコいいです。同じように勉強を頑張ることもカッコいいのです。

高校になると、勉強がカッコいいという文化を持っている学校があります。当然生徒は意欲的に勉強します。

殿中もみんなで、「勉強することはカッコいい！」という雰囲気、考えを創っていきましょう。

「テストときは、ていねいな字で名前を書く！」



テストの答案をていねいな字で書いている人は、そんなに多くありません。定期テストにも関わらず、薄い字、読みづらい字、枠をはみ出した字などが、多くの答案で目につきます。もっと採点する人を意識して読みやすい字を書いた方が得をするのになあと思います。

その最たる例が、名前の字です。名前をていねいに書けている人は、答案の字もていねいに書いています。名前の字を見れば、その人のテストに対する心がけが見えてきます。名前は、テスト開始後、最初に書きます。その字がていねいでないということは、じっくり落ち着いてテストに臨めていないということです。

何故でしょうか。

学校や塾では、頻繁に、テストや小テストが行われます。宿題のプリントもたくさん配られています。生徒のみなさんは、テストやプリントをすることに慣れ過ぎて、定期テストでも同じように、軽い気持ちで名前を書いたり、問題に解答したりしてしまいます。採点する人が読みやすいかどうかと

いう意識はまったくありません。

特に宿題プリントでは、名前を書かない人も目立ちます。このように、よくない行為がみなさんの知らないうちに習慣化しているのではないのでしょうか。

そのよくない習慣を振り払い、まずは、名前をていねいに書く新たな習慣を作っていきましょう。答案をていねいに書けるようになれば、必ずテストの点数も上がります。

「日ごろから、答えはていねいな字で書く習慣をつけておく！」

学力を向上させる コツ 20

「わかるようになった問題をもう1回解いてみよう！」



数学の問題で、わからないところを先生や友だちに教えてもらって、わかるようになった経験は誰もが持っていると思います。しかし、わかっていたはずなのに、しばらくしてもう一度やってみると全くわからないときがあります。

これはまだ、わかったつもりでいただけで、自分のものになっていなかったということです。本当に自分のものにするためには、3つの段階を経なければなりません。

「わからない」→「わかる」→「できる」

の3つです。

わかった段階で、終わっていたら先に示した例のようなことが起こります。わかった段階で終わらず、もう一度自分ひとりで解いてみるのが大切です。「できる」段階まで進まなければなりません。自分ひとりで「できる」ようになってこそ、初めて自分の力となるのです。

「あっ、わった！」と思ったときにもう一度、自分ひとりでやってみましょう。

学力を向上させる コツ 21

「部活動との両立をめざす！」



みなさんが必ず直面する問題が、部活動との両立です。定期テストの成績が下がり、親から叱られ、「部活動を辞めなさい」と言われたりします。自分自身も、成績を上げたいので辞めることを考えます。誰もが悩むところです。

しかし、大事なことが忘れられています。成績が下がった原因です。成績が下がったということは、勉強をしなかったからです。勉強しなかった、できなかった原因は、本当に部活動なのでしょう。原因は人それぞれだと思います。そこをよく考え、分析しなければなりません。

一般的に言って、部活動を辞めたからといって、部活動をしてきた時間をすべて勉強に充てることは簡単にできることではありません。辞める前は、部活動の時間

をすべて勉強にまわせそうに思うのですが、やめた後、できている人は、ほとんどいません。

辞めて最初の定期テストでは、少しは成績が上がりますが、その後伸び悩んでいる人がほとんどです。むしろ、時間をもてあまし、生活のリズムを乱す人もいます。そのことをよく知っておいてください。

大切なことは、両立させるという課題に取り組むことです。部活動で勉強する時間が削られるのなら、授業に集中したり、短い時間を有効に利用したりと工夫をする必要があります。時間がたっぷりあるからといって、成績が伸びるわけではありません。いろいろ悩むと思いますが、考えてみてください。

学力を向上させる コツ 22

「後から見直しができるように、計算などのあとは、消さずに残しておく！」



数学の定期テストで、見直しのためにもう一度計算すると、答えが違っているときがあります。「あれ？」と思って、最初に計算した式を見直すと、数字が読み取れなかったり、場合によっては計算式を消してしまっていることがあります。これでは、もう一度最初からやり直さなくてはなりません。

計算式が残っていると、どちらが正しいのか、誤りを確認することができ、正しい答えがすぐにわかります。途中の計算式を残している人は、ミスを発見しやすし、時間も有効に使えます。

答えだけを求められている場合だからこそ、問題用紙の空白や裏などに濃い字で、何番の問題がわかるように、計算式やその他答えまでたどり着いた道筋をしっかりと残しておきましょう。

学力を向上させる コツ 23

「テストの開始は、夜の8時ではなく、朝の8時であることを知っておく！」



定期テストも入試もすべて朝から始まります。ほとんどの生徒は、夜を中心に勉強し、夜中まで頑張っている人もいます。だから、朝はまだ頭が働かず、頭の調子がよくなるのは昼前という人もいます。確実に夜型の生活になっています。

塾に行き、帰るのが遅くなり、宿題やいろいろなことをしていると、寝るのが12時を過ぎてしまうこともあると思います。眠たくなることと闘いながら頑張って知る姿は応援したいと思います。

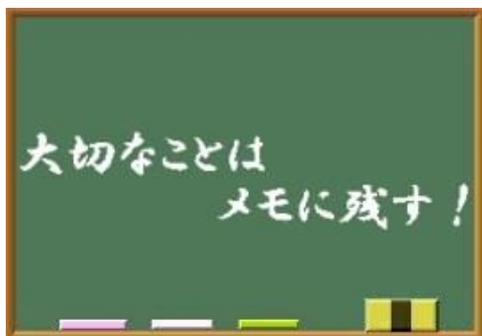
しかし、本来は、朝型の生活がベストだと思います。生活にリズムをつけて、遅くとも11時ぐらいいまには寝るようにしたいものです。特に、入試が近づいてきたら、絶対に朝型の生活に変える必要があります。

生活が乱れるということは、夜型になるということです。今も夜型になっていることが多いと思います。再度生活を見直してください。

定期テストのテスト勉強ときは、明日のテストに向けて夜更かしはあると思いますが、それ以外は、少しでも朝型の生活になるように取り組んでみてください。

学力を向上させる コツ 24

「授業中に大切なことはメモをする！」



授業中に先生が黒板に書いたことを、ひたすら何も考えずにノートに写している生徒がいます。ノートを取ることは大切ですが、ノートに書いた内容の意味がわかっていると、ただの腕の運動になってしまいます。まずは、書きながら内容を確認し、頭で理解してノートを取りましょう。

さらに、ノートは、黒板を写すだけではなく、先生の発言で気になることや大切だと感じたことは、自分の言葉でメモをしておきましょう。

授業中に、先生がみなさんに、問いかけた質問は大切な内容です。生徒のみなさんに考えてほしいことを質問しているのです。先生からの問いはメモしておきましょう。

また、先生は、必ず「ここが大切！」と言ってくれます。すかさず、メモをしましょう！

学力を向上させる コツ 25

「予習をすることで、自ら学ぶ優越感を味わおう！」



生徒のみなさんは、「予習とする」というと、知らないことを最初から自分で勉強するので、たいへんだというイメージを持っているようです。

予習はそんなに堅く考えなくてもいいと思います。次に習うところを、ちょっと読んでみたり、教科書の図や写真を見たりするなど、5分10分程度でもかまいません。次は何を学ぶかを知って授業に臨むことができれば、それで予習になります。それだけで興味を持って授業を受けることができます。意外と予習を始めてみると、思っていた以上に時間をかけてしまうこともあります。

塾に行くことが、予習の役割を果たしていると言われる。しかし、教科書の内容を人から学ぶのではなく、まず自分が一番に学ぶ楽しみを味わいましょう！

早速、教科書をぱらぱらとめくり、眺めながらでもいいので、新学期に習うことに、目を通していきましょう。今がこのことを行う一番のチャンスです。授業が再開されたときに、ちょっと知っているが一步リードにつながります。

「ひとりでいることは、決して恥ずかしいことではない！」



学校生活の様子を観察すると、常に誰かと一緒にいないと不安な人がいます。ひとりでいることが恥ずかしいと思い、まわりの目を気にしてしまいます。その気持ちはよく理解できます。

一方、勉強は本来、ひとりでするものです。教えあい学習は有効ですが、友だちとただなんとなく一緒に勉強することは、あまり能率のよい方法ではありません。つついおしゃべりをしたり、相手のペースに合わせてしまい、自分の思うように進まないことが多いです。本来勉強の多くは、自分ひとりで覚え

たり、書いたりすることがほとんどです。

特に受験勉強は、自分との闘いでもあります。そんな意味で、ひとりでいることに自信を持ちましょう。自分の代わりに誰も勉強はしてくれません。頑張った結果も、サボった結果もすべて自分に返ってきます。頼りになるのは自分だけです。

「親と先生を味方に引き込む！」



勉強に関して、家の人や学校の先生がとやかく言うので、敵対関係になってしまうことがあります。確かに、自分でもいろいろと考えているのに、細かいことをいちいち言われるのは、嫌になります。

しかし、自分も家の人も学校の先生も「勉強ができるようになる」「できるようになってほしい」という思いや目的はみんな一緒です。それなのに、どうして敵対関係が生まれるのでしょうか。

それは、自分の思いを十分に親に話していないからです。自分の気持ちをまわりの人にも理解してもらい、親も先生も味方にしてしまいましょう。自分はどんなことがしくて、どんな夢や目標があるのか、そんなことを、積極的に話すようにしましょう。そして、自分のことを理解してくれる応援者、味方を増やしましょう。味方が増えるとやる気も増してきます。

それは、自分の思いを十分に親に話していないからです。自分の気持ちをまわりの人にも理解してもらい、親も先生も味方にしてしまいましょう。自分はどんなことがしくて、どんな夢や目標があるのか、そんなことを、積極的に話すようにしましょう。そして、自分のことを理解してくれる応援者、味方を増やしましょう。味方が増えるとやる気も増してきます。

「何よりも授業を大切に！」



これまで、みなさんに意欲的に学習に取り組んでもらうために、多くのポイントを示してきました。そして、最後に示したいことは、やはり「授業と大切に！」ということです。塾に行っている人もいると思います。もちろん、塾の授業も大切にしてください。

みなさんが一番勉強をしている場所は学校です。学校の授業です。学校では9教科の授業が計画的、組織的に行われています。先生も少しでも生徒のみなさんが、よくわかるように努力をしています。みなさんも、これから、授業が始まるに当たり、もう一度新た

な気持ちでスタートしてください。

これまでのポイントを読んでくれているならば、授業中に何を実践すればよいか、わかったと思います。欲張らず、一つ一つ実践してください。

まず、授業中は、先生の顔を見て話を聞き、わかったらうなずき、わからなかったら首をかしげましょう。授業が終わったら、机に座って3分間で授業の復習をしましょう。

みなさんの意欲的な姿勢を期待しています。

学力を向上させるコツは、今日で最終です。

(参考文献)

中学生の勉強法 実力アップの秘訣公開
プロ塾講師がそっと教える 中学生の勉強術
中学生の本当に正しい勉強法 改定4版

石井郁男
黒沢賢一
児保章亮

子どもの未来社
YELLBOOKS
エール出版社