

Dreams come true!

平成 26 年 6 月 9 日 (月)

家庭学習について考えましょう!

第 67 回呉市中学校総合体育大会が終わりました。今週には 3 年生は実力試験、2 年生は「基礎・基本」定着状況調査が行われます。また、すぐに期末試験発表もひかえています。そこで、本号では「家庭学習」について、生徒のみなさんのためになる情報を 2 つお届けしたいと思います。

1 つ目は次のことです。朝会でも話した内容です。それは、次の 3 つの時間を固定することが成績向上への近道だということです。その 3 つとは…

① 起床時間 ② 就寝時間 ③ 家庭学習を始める時間

この 3 つです。

「**時間の 3 点固定**」と呼ばれているものです。この 3 つの時間を決めることで、規則正しい生活が送れるようになります。何より睡眠時間が確保され健康にとっても良いのです。そして、家庭学習時間も決められてしまうので、少し時間が経った頃に成績にも成果が表れてくるのです。

また、ある生徒は家庭学習開始時間を決めて、家庭学習を始めたときにこんなこともしていたそうです。それは……

「家庭学習時間を始める時間になったら、とにかく学習机の前に座る。最低 30 分は学習机の前から動かない。たとえ学習しなくても、最低 30 分間は座っておく。学習をするか、ボーッとしているか、そのどちらかの 30 分にする。学習の妨げになるもの(テレビ、ラジオ、音楽、ゲーム、携帯、本、マンガなど)は、手の届く範囲には絶対に置かないし、見ない・聞かない・しない。机の上には、教科書、問題集、ノート、辞書など学習に必要な物だけを置く。」ことを徹底したそうです。こうすると、いつの間にか自然に学習してしまうようになり(仕方なく机の上に出してある教科書を見るようになる → 問題をやるようになる というように)、30 分が 1 時間に、1 時間が 2 時間に、どんどん家庭学習の時間がのびていったそうです。つまり、時間になったら机につくことをやり続けることで、いつの間にか学習習慣が身に付いていたということだったのです。

2 つ目ですが、これもとても基本的なことなのですが……

「成績は 勉強時間に 比例する」

あたりまえのように聞こえると思いますが、これが意外に「あたりまえ」になっていないような気がします。成績を伸ばすための一番確実な方法は「勉強をする時間を増やすこと」です。特に、入試のような試験範囲の広いテストでは、成績と勉強時間が実によく比例するものです。

右のグラフは、ある中学校の先生が調べた「1日の平均勉強時間とテストの得点の関係」のグラフです。〔注：このグラフは期末テスト1週間前からの勉強時間とテストの得点を中3の生徒300人を対象に調べたものです。〕

勉強時間には、塾などでの学習時間も含めているそうなので、かなり多い感じになっています。「エー、こんなにやってるの!」という反応もあることでしょうか、「テスト1週間前」の勉強の1つの目安にはなるでしょう。

「勉強しただけ結果が出る」というけど、こんなにはっきり出るのかと驚くほどです。きっと私たちの学校でも、同じような結果が出るのではないのでしょうか。いろいろ悩むより、とりあえずは始めてみる、次に強い意思で継続する、そうすると成果につながります。

ただ、「勉強をやったけど、それほどすぐに伸びなかった」という場合もあります。特に不得意科目は、最初は何をどうやっていけばいいかわからず、「伸びるまでに時間がかかる」ということもあるでしょう。すぐに結果が出なくても、あきらめず取り組んでいくことがやっぱり大事。「やらずに伸びる、いい点が取れる」ということはないのですから……。

また、中間テストや期末テストなどの定期テストを利用して、学習習慣を身に付ける方法もあります。例えば、次のようにしてみることで。

まずは、試験発表があったら、どのように1日の家庭学習を行うかを計画してみることで。試験日の時間割から逆算して、「〇日には国語と数学を2時間ずつ勉強しよう。国語は△△を勉強し、数学は□□を勉強しておこう」というように、1日ごとの学習計画を立ててみてください。

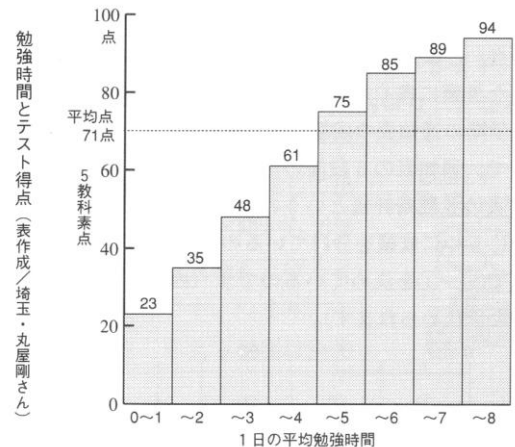
そして、試験を受け、結果を返してもらったときが、学力をつける時であり学習を見直すチャンスです。

まず、各教科の試験でまちがえたところを、再びまちがえないようにする努力をしましょう。自分のまちがいを見るには勇気が要ります。特に、予想より悪い点をとると、つい目をそむけたくくなります。しかし、ここでふんばることが大切です。勇気を出して自分のまちがった解答を見ましょう。そして、なぜまちがえたのか原因を追求しましょう。それを克服して、2度とまちがえないように何回も練習したり覚えなおしたり考え直したりしましょう。時間がかかる作業ですが、答案を返してもらった時がチャンスです。「あとからできる」「家に帰ってからやろう」などと後回しにしてしまっただけでは効果が半減しますし、やらない場合もあると思います。絶対に、試験を返してもらったその日のうちにやってしまいましょう。

次にすることは、今回の試験勉強の反省をすることです。どの教科に時間を割り当てられなかったか、計画通りに生活できなかったのはなぜか、もっと学習時間を確保することはできなかったか、いろんなことを考えてみましょう。そして、その反省を試験の計画表に書いておきましょう。思っただけでは忘れてしまうものです。必ずメモを残しておくことです。試験の計画表に書いて、ファイルに閉じておけば、次回の試験のときに見直すことができ、試験の計画に役立てることができそうです。

これを繰り返すことで、試験勉強の方法を身につけていくことができます。計画→実行→反省→(次の)計画……を繰り返すことで、自分の勉強方法を確立していくことができ、能率よく勉強できるようになると思います。

これはやらないとできないことです。やらないといつまでたっても「勉強方法がわからない」と言い続けることになってしまいますよ。家庭学習の良い習慣(何時から何時までの決まった時間に学習の計画を立ててやりきる)を身に付けましょう。



勉強時間とテスト得点 (表作成/埼玉・丸屋剛さん)