

あしたのために

四日市市立朝明中学校
1年生学年通信
令和2年2月21日(金)
その110 文責(浅野)
1年生終了まで22日

自主自立！

自宅学習

～3連休を有効的に使う～

明日から、テスト前の貴重な3連休です。もりもり勉強ができますね。最後のテストだからと、気合いの入っている人もたくさんいるようです。放課後は質問日となっており、各教室で各教科の学習会が行われました。参加した人もたくさんいたようです。少し理解できるとやる気もわいてくるものです。

テストが好きな人は少ないと思います。成績や、自分の将来(進路)のことも考えて、勉強やらなきゃいけない、という感じですね。でも「できるようにになりたい！分かっていたい！」と思うことも事実ですね。とにかくいろんな葛藤と戦いながら勉強する訳ですが、伸びの早い人と遅い人の違いはどこにあるのか？やはり**自宅学習**です。普段から自宅学習の習慣のある人は、たくさんの時間をかけて、勉強と努力を積み重ねることができています。そのため、勉強のコツが自分でつかめてきているので、ちょっとした、アドバイスで自分から前へ進み出します。でも、自宅学習の習慣のない人は、家庭で勉強する時間が少ないので、普段の宿題もなかなか取り組めないこともあったり、自分でうまく進められないのです。

昨日の学習会を終えて「**帰って自分でやってみる！**」と言って帰っていった人がいます。まさにこれなのです。

①学校で習って ②自宅で繰り返し(反復)学習する

この、**凡事徹底**こそが、学習の本質であり、あるべき姿 なのではないでしょうか。

さあ、この3連休自分と向き合って、自宅学習をしっかりと定着させましょうね。分からないところは学校でどんどん聞いてください。分かる喜びこそがさらなるやる気につながります！

学年末テストに向けて勉強に役立つかどうか分からない話

「ヨストの法則」

～記憶を定着させるためには、集中的に繰り返すよりも、間隔を開けて繰り返したほうがよいという理論～

勉強の能率を上げるには、やはり時間配分です。特に前日のようにテスト直前は、あせって時間配分を全く無視してしまうこともありますね。こういう勉強法は非効率的で、やはり直前にはふさわしくないのかもしれませんが。前日こそ計画的な時間配分が欠かせません。細かいことはこれまでのテスト前通信に書きましたので、またお読みください。要するに帰ったらまず、勉強できる時間がどれだけあるか！？ですよ。また、テスト直前はぶっ続けでやるよりも一定時間のあいだを置いて休み休みやるほうが記憶の定着率が上がると言われています。

このことを「**ヨストの法則**(ヨストさんが提唱した)」と呼びます。例えば今日は3時間勉強できるとすると、あいだに10分の休憩を2回入れて、50分の勉強を3セットするようにする。これだけで何とか終わらせる。こうすると今日から3日間、毎日3セット(3教科)の勉強が休み休みできることになります。直前の確認ですね。**休憩はただサボっているのではなく、記憶の定着には不可欠**です。とりあえずこの50分×3回は絶対として、余裕があれば気になるところを少し確認して寝る！これはテスト前に限らず、普段からこういった学習習慣を身につけておくことが大切です。時間や日にちを空けて、回数多く勉強すると学習効果が格段に上がりますね。ちなみにヨストさんが言うには20分学習、10分休憩がもっとも効率がいい？！なんだそうです。