



進路だより

7月20日(水)

No. 14

第二中学校進路

みんなのお悩みに答えます！

○勉強しようと思っても集中できない

ありますよねー。なんだか気が乗らなかつたり、さあやろうと思って机に向かっても他のことをしてしまう。そんな時におすすめの勉強にスムーズに入る方法を2つ提案します。

①自分の集中をさまたげるものを、自分の周りから遠ざける

特にスマホです！スマホって近くにあるとどうしても見てしまうよね。勉強のために使っていてもいつの間にかインスタ見てたり誰かとLINE してたり…だからこそ**スマホを自分の近くから遠ざけることが勉強に集中する一つの方法**だと思います。といってもずっとスマホをさわらないのではなく、自分で決めた分の勉強が終わるまで触らない。とかでいいと思います。自分は意志が弱いから無理！って思う人は、保護者さんに預けてみてもいいかも！勉強してるアピールにもなりますよ♪笑

②自分が少しでも楽に取り組める教科、単元から取り組む

やはり、何事にもウォームアップが必要。最初からわからない問題に取り組んでも、すぐ投げちゃいそうになりませんか？そんなときは、まず自分が得意な教科や単元からスタートしたり、百マス計算のように、簡単だけど集中しないとできないものをやることでエンジンをかけ、少しずつでもいいから集中できる時間を増やしていったらどうでしょう？

○めっちゃ頑張っても点があがらない

切ないですね。せっかくの努力が見える形でできてくれないとショックですよ。ですが、**勉強は、目に見える成果がでるまで3か月かかる**と言われているのを知っていますか？「めっちゃがんばった」って思えるくらいがんばったのはすばらしいことだと思うので、なんとかその努力を3か月続けてみてください。あとはやり方ですね。これは人それぞれですが、**自分に合った勉強方法を見つけること**は非常に大切です。内容も大切です。自分の今最も必要としている内容をしっかりと見極めることがこの夏休みの命題であり、点数アップの近道です。そういったことも考えて勉強に臨みましょう。

○勉強をがんばろうと思うきっかけをつくりたい

ぜひつくりましょう！以前にも書きましたが、よくあるのは「**目標**」をきめること。「短期的な夢」と言ってもいいかもしれません。つまりみなさんの場合「志望校」です。入りたい学校がある人は本当に強い。よくがんばる。成績もよくのびる。だから、この夏に素敵な学校を見つけましょう。他にも色々な方法があると思いますが、3月まで続く「きっかけ」はやはりこれが一番だと思います。他にもいい方法あったら教えてください。

○行く高校がない

悲しすぎます。そんなことはないはず。それに、なければつくりましょう。まだ入試までは十分に時間はあります。本当にどうかしたければできるだけの時間があります。本当に、小学校の内容からでいいです。去年も夏休み前後に分数を一緒に勉強しました。だって分数分かんかったら解けない問題いっぱいあるもんね。とにかく今は可能性を少しでも広げる努力をしましょう！

○受験は定期と違って範囲が広いから覚えられるか不安

ほんまにね。膨大な量を覚えなければいけないですよ。でも、そこに今気づけたということは…
1日10個なんでもいいから覚えたら、夏休み明けには約500項目、入試の頃には2000項目くらい覚えてる計算になります。そう考えたらなんとかなりそうじゃないですか？

○自分に合った勉強法がわからない 効率よく勉強できる方法を知りたい

勉強法は人それぞれです。なのでここからは、様々な勉強法や、効率的な勉強の仕方を紹介していきます。ぜひ試してみてくださいね！

・暗記は寝る前、覚えたらすぐ寝る。

寝ることで知識は頭の中で整理され定着します。また、覚えた後他のことをすると、脳内で記憶が混ざり、勉強の内容が抜けてしまうそうです。昼間の数分の昼寝でも知識の定着を手伝うそうですよ。

・思考は早朝。

入試や実力テストは朝です。朝に働く頭にしておくことが大切です。

・暗記は勉強時間外にやる。

常に目につくところに貼っておいたり、トイレに貼って用を足すごとにいくつか覚えていくなど、工夫することで暗記にかかる時間削減！

・問題集を繰り返しとく場合、間違えたところだけでOK。

・計算問題はとにかく量をこなすべし！慣れるとスピードも上がるし理解も深まる！

・思い出すトレーニングをする。

覚えるだけではなく、思い出すことでより知識は定着します。実際にテストの時も思い出して答えを書きますよね。思い出すトレーニング法⇒人に教える。問題を自分で作って解く。など

・勉強のゴールデンタイム

- ★起床～10時 問題演習・復習
- ★16時～夕食 問題演習・復習・暗記
- ★就寝1, 2時間前 暗記



・勉強中に音楽を聴く場合は歌詞のない曲にする

勉強中に音楽を聴くのはよくないと思われがちですが、人によっては集中を深めたり、雑音をシャットアウトする効果があります。ただ、日本語の歌詞があるとどうしてもそちらに気を取られるので、クラシックなど歌詞のない曲がおすすめです。また、音楽を聴きながら勉強する環境に慣れすぎると、入試やテストの時に本領発揮できないので、その辺のことも考えておきましょう。

・ルーティーンを作る。

つまり、自分の勉強のペースをつくり、勉強する習慣を身につけるということです。どの時間帯ならば自分が集中して取り組みやすいかなど、自分の性格や生活リズムに合わせて、勉強が続きやすい環境を作りましょう。

本当にかんばりたいと思っている人は、この夏休みにぜひ試してみてください！