

自主学習チェック週間始まる

……高校生としての時間の使い方を身につけよう

さあ自主学習チェック週間が始まります！

5月10日（火）～5月16日（月）

高校生活、新しいクラスに慣れましたか。高校の学習内容やスピードはどうでしょうか。洛北高校では、「自主学習チェック週間」として、1年間で5回の自主学習のチェックを行う期間を設けています。新たな環境での学習や部活動に慣れるのに精一杯だという人もいますが、2週間後には高校初めての定期考査が始まります。中学に比べて進み方も速く分量も多いのに、周りの誰かに頼りきっている学習では、定期考査の結果も心配です。高校では、与えられたことをこなすだけでなく、予習してわからないことを授業で聞いて解決したり、自らのペースで単語を調べたり、問題集を使って演習に取り組んだりすることが大切です。ですから、進路指導部としても、**高校生としての学習リズムを早くつかんでほしい**と思っています。チェック週間の目的は下のとおりですので、定期試験毎に振り返りを行い、うまくいかなかったところは改善し、最終的に**自分なりの勉強法を身につけてほしい**と思います。

<自主学習チェック週間の目的>

- ① 具体的に自分の時間の使い方を意識することによって、自分の生活のリズムを見直したり、学習時間帯を改善したりするきっかけ作りとする。
- ② 学習に対して、「やらされている」という受け身の姿勢ではなく、「この時間、自分はやった」という能動的な姿勢、自主的な姿勢作りを目指す。
- ③ チェック週間を利用して、授業だけで終わらず「自主学習」することによって力が付くのだということをも身をもって知る。

できる人は、“勉強のパターン”を持っている

見事第一希望の大学に合格したある受験生が、自分の勉強を振り返って次のように言っています。

「月並みだけれど、勉強に集中するためには、けじめをしっかりつけることが重要です。決まった時間に必ず机に向かうこと。毎日必ず同じ時間に勉強を始めるように習慣化することが大切。一日の中で、自分の“勉強のパターン”を完全に作ってしまうことが合格への第一歩だと言えるでしょう。」

生活リズムの基本は、この受験生の言葉に尽きるでしょう。“合格する受験生”はこのような勉強パターンを持っています。毎日勉強開始時刻を決め、その時間になったら、やる気になるうがなるまいが、とにかく机に向かうこと。朝起きたら何も考えなくても歯を磨き、顔を洗うように、時間がきたら机に向かうのを習慣にしてしまうのです。机に向かえば、とりあえず勉強は始まります。

まず、三点固定から始めよう

自宅学習の習慣をつけるうえで大切なものに「三点固定」というものがあります。これは、起床時刻、学習開始時刻、就寝時刻の三点を固定することです。この三つの時刻を固定する努力をしてみましょう。これにより、時間を大切にしたりリズムのある生活ができ、自宅学習が自然に身につくようになるでしょう。

同じ10時間なら、一日10時間より、一時間ずつ10日

人間の身体は、寝だめ、食いだめができないのと同じように、学びだめはあまり効かないようです。よく試験前などに、嫌いな科目があると後回しにして、同じ10時間やるなら前日あたりにかためてやればよいなどと思っている人がいるようですが、これは脳科学的に見て大変損なやり方です。

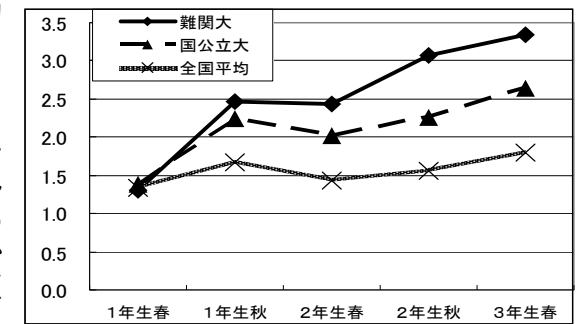
例えば、ある一定の作業を20回繰り返したら、一回にかかる時間が最終的にどうなるかを調べたところ、集中的にぶっ続けて作業した場合には、80分になったのに対し、一回ごとに一日の休憩を置いた場合には、50分で済んだという記録があります。つまり、ぶっ続けて学ぶよりも、少し間を置いて休みを入れながら学ぶほうが効率がよいわけですから考えれば、一夜漬けや急場の詰め込み勉強がいかに効率の悪いものであるか分かります。ただし、一日1時間では大学受験を考えると絶対的に時間不足になりますから、せめて「学年+1」時間は必要です。要は、同じ科目をぶっ続けてやったりするという長時間の「学びだめ」では効果が上がらないということです。時間の割振り方次第で、延べの時間数では同じ時間の勉強が、効果の点では大きな差を生むわけですから「毎日学習する」という習慣ができてしまえば、あなたは最も効率のよい学習法を身体で覚えたことになるのです。

高校生としての勉強法が身につくことの重要性

みなさんは入学直後にベネッセのスタディサポートを受けました。そのスタディサポートのデータから、興味深い部分を紹介しします。ベネッセが【難関大合格者】、【国公立大合格者】、【全国平均】の3グループに分けて1日の学習時間平均を追跡したところ、非常におもしろい結果が得られたとのことです。

1年春の段階、すなわち高校入試より前の学習状況を聞いたものでは、3グループとも学習状況に大きな違いがありません。これはどの生徒も、中学時代には高校入試のプレッシャーがかかり、それなりの学習をしていたことを示すものと考えられます。ところが、入学後から1年秋までにグループによる学習状況の差がはっきりと分かれてしまいます。平均学習時間は、難関大>国公立大>全国平均

の順にあざやかに分かります。そしていったん分かれたらそのまま、3年春までその傾向は続き、グループごとの差はさらに開いていきます。これはなにを意味するかというと、**学習スタイル(学習時間、学習のしかた)を高校生型に転換できたかどうか、それも1年生の秋までの間にそれができたかどうかで、その後の推移まで決まってしまうという傾向が顕著な**のです。1年秋までに高校生の学習スタイルに転換できることがいかに大切か分かってほしいと思います。



各大学群合格者の学習時間の推移

時期	1年生春	1年生秋	2年生春	2年生秋	3年生春
難関大	1時間18分	2時間28分	2時間26分	3時間4分	3時間20分
国公立大	1時間23分	2時間15分	2時間1分	2時間16分	2時間38分
全国平均	1時間20分	1時間40分	1時間26分	1時間34分	1時間48分

