



# 北嵯峨進路だより



～1年生版～ 第5号 令和3年2月18日発行  
京都府立北嵯峨高等学校進路指導部



## なにがなんでも成績を上げたい人がまずやるべきこと

上のタイトルを読んでこの文章を読もうと思った人は何とか現状を変えたいと思っている人ではないでしょうか。勉強しないといけないと思ってもなかなか始められない、継続できないと悩んでいる人は多いと思います。「継続は力なり」という言葉がありますが、勉強はまさしく継続なくして成果はありません。つまり勉強の好き嫌い、得意不得意に関係なく成績、特に模擬試験の成績を上げるためには **学習習慣を定着させる**ことが不可欠なのです。以下の4点、学習習慣を身につけるコツを紹介します。



### コツ1 勉強量はゆるく開始時間はきびしく設定する

学習習慣がない人がいきなり毎日2時間勉強することはあまり良い始め方ではありません。多くの方は途中で挫折してしまうでしょう。たまに長時間よりも毎日短時間勉強の方が年間の総学習量は増えるはず。また学習した内容も頭に残りやすくなります。まずは30分や1時間から始めましょう。さらに習慣化するために日々の**学習開始時間にこだわって**ほしいです。例えば毎晩8時になったらどんなことがあっても1分1秒も遅れずに勉強を始めるのです。習慣化で一番**むずかしい**ことは日々の行動を**始める**ことです。



### コツ2 環境を作る



できるだけ同じ場所で学習することをおすすめしますが、家庭の状況など毎日同じ環境を作ることはむずかしいかもしれません。そこで一つ効果がある方法として、勉強中はスマホをOFFにして**手の届かないところに置く**ことを提案します。場所がどこであろうと**スマホから離れている環境を作る**ことは学習を習慣化する上で非常に重要なことです。

### コツ3 例外の日を作らない

日々の生活の中でどうしてもイレギュラーなことはあります。遊びに誘われたり、家族と用事があったりします。そういう時でもできるだけ習慣を崩さないようにしましょう。お誘いや用事を断れない場合でも、その日のうちに数十分でもいいので勉強を継続させましょう。とにかく**空白の日を作らない**ことです。一度習慣を崩してしまうとその後同じことを**繰り返しやす**くなります。厳しいですが習慣化するということはそういうことです。



### コツ4 仲間をつくる



学習習慣の仲間を作ることは非常に有効です。これはいっしょに勉強するというものではありません。仲間と学習を継続させていることを**日々確認しながら生活**するのです。仮に誘惑に負けそうな時があっても次の日に友人にサボった報告をすることを想像し、それを回避しようとすることで**自分の弱さを克服**するのです。

以上が**学習習慣を定着させる**4つのコツです。ぜひ実践してみてください。ここで**3週間**を目標にしてください。3週間(3日×7セット)毎日学校や塾の授業以外で学習を継続することができれば、**習慣化できた**と言えるでしょう。そうすれば自ずと学習習慣が身につき**成績は上がる**はず。2021年は学習を習慣化させる年です。ぜひ**チャレンジ**してみてください。

