

高校生としての学習習慣はつきましたか

……学習習慣の見直しのコツを紹介します

高校生になって半年、10月定期考査も終わり、本来ならばもう「高校生としての学習習慣」がついてくる時期ですが、まだまだ……という人もいるかと思います。ここでは、どう見直しを進めればいいのか、何から踏み出せばいいかなどを紹介してみたいと思います。

習慣形成の重要性

家庭学習習慣は自主的に、自ら作るものでないと何ものなりません。授業ならば、いやでも先生が質問してきますし、文を読んだり、問題をやったりと外からいろいろ制約されます。しかし家庭学習においては外からの制約はほとんどないのです。誰かが見張っているわけでもないし、やれなかったからといって特別なペナルティがあるわけでもありません。まさに自分の意志の力との勝負なのです。そこに習慣形成の困難さがあるのです。しかしそれだけに、他からの圧力で作られたものよりも自分で作り上げたものは、はるかに強靱です。ただ、いきなり自分で作り上げるといっても何もないところから始めるのですから最初は、**自分で自分に枠をはめる**、言い替えれば外からの制約があるつもりでがんばって軌道にのせなければなりません。しかしいったんルールにのれば「習慣の力」で苦痛はどんどん軽減されていきます。しかも自分の考えで作った案なのですから、それに自分がしられるというのも実はおかしいことに気づくでしょう。

「勉強は、やる気さえあれば、いつでも、どこでも、どんなかこうでもやれるものだ」とか「いやな時は勉強せず、気分の向くときに大いにやればいい」という人がいますが、もし習慣がついていないのに言っているのならば、極めて危険な考えであることがわかると思います。「学習の習慣や、勉強の仕方は10代ででき上がってしまう」とさえいわれています。食べること、寝ることを忘れないのと同様に、勉強で己を磨くことも忘れないで欲しいのです。食事の時間が遅れると文句を言いたくなるのと同じく、勉強の時間が遅れたら、気になるようになりたいものです。これが習慣形成の第一歩です。

学習計画立案のポイント

(ア) 最初をしっかりと

計画を立てるときには、自分の希望とか理想だけで計画を立てるのではなく、はっきりとした過去のデータをもとにして、それに希望や抱負を織り込むという順序で計画を立てるべきです。だから立案する前に現実をよくつかむことが肝要です。すなわちまず過去の生活実態を正直に反省して、いままでの自分の1日の生活の標準的なすごし方を書いてみましょう。そしてその下にやりたい学習内容を書き、いままでなぜそれができていなかったのかをしっかりと分析するのです。そして自分の能力、性格、今までの実態、生活環境などを考えて、どの時間帯に入れていくことができるかをみて、今の5割程度以内の前進をまず心がけてください。無理して盛り込みすぎる計画は消化不良を起こし、決して長続きしません。**まず量よりも習慣形成をはかることを努力すべきです**。そして、計画学習が一定軌道に乗れば、それをもとにしてさらに改善点を考えるようにすればいいのです。

(イ) 三点固定（起床時刻、学習開始時刻、就寝時刻の固定）をはかる

睡眠8時間、落ちついた食事のため2時間、お風呂など身のまわりのことに1時間、新聞、テレビ、教養のために1時間、それらの合計12時間は現代人の誰にとっても必要でかつ、大人の健康な生活の土台となるものなので、生徒もサラリーマンも主婦もとらねばならない、といわれています。ですから残り12時間についてのみ考えればいいのです。なぜならば**生活の根幹にかかわるものは動かしがたく、不変であるのが望ましい**のです。睡眠時間にまで影響を及ぼす計画は不健康ですし、無謀ですらあります。さらに、自宅学習の習慣をつけるためには学習時間の開始時刻を固定しなければなりません。この三点固定により、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のです。そしてさらに、「夕飯の時間」と「入浴の時間」を決めましょう。この時間を毎日一定にすることで、リズムが整い、帰宅後どの時間帯で勉強すればよいかを決めやすくなります。

(ウ) 適当な変化をもたせる

情熱や感激の失われやすい生活に1日1日工夫を加え、新鮮味を持たせたいものです。ですから学習のことだけでなく、睡眠、食事、休息、運動、身のまわりのことも考慮にいられて、それらを上手に組み合わせてみましょう。例えば、入浴してからすぐに寝るというのではなく、勉強の疲れをとるためや気分転換をはかるために、入浴時間を途中にいられて、入浴後に再び学習をするということも考えてみるのもよいでしょう。適度なレクリエーションや気分転換も盛り込んではどうでしょうか。**頭の切り替えの早い人ほど自分なりのリフレッシュの方法や、ストレス解消の方法をもっている**ものです。

家庭学習時間と進路学習の関係

(ア) 2時間以上家庭学習できる生徒とできない生徒の違い

まず、学習時間の少ない生徒は高い目標を持つことができないので、希望進路未定者が多いです。さらに、のんびり構えているか具体的な取り組み方がわからないので、職業や学問の研究もできていません。そして「将来何をしたらいいかわからない」「勉強することが無意味に思え意欲がわからない」のも学習時間の少ない生徒の特徴です。ではどうすればいいのでしょうか。今の時期は「**普段の学習時間を確保しようとする**」＝「**進路学習への取り組みなどを通して自分の進路を決定し、その目標に向かって学習に取り組もうとする**」と読み替えていい時期です。すなわち目標が大切なのです。目標がなければなかなか机に向かえません。例えばサッカーでも「将来プロ選手になりたい」「スタメンに入って、試合に出たい」「シュートの技術を高めたい」等、色々な目的が内在しているはずで、その目的もなしに、毎日ハードな練習を3年間継続するということは相当困難なはずで、勉強でも同じです。例えば突然、「今日からフランス語を毎日勉強しなさい」と言われたとして、習慣的に学習できるでしょうか？ フランスに旅行したい、留学したい、住みたい、仕事の関係で必要等の目的があれば、頑張れるかもしれません。しかし目的がないものを継続していくことは、誰にとっても困難なのです。そうすると、まずは**勉強に目的を持たせることが、学習習慣を身に付けるための第一歩**となります。

でも、当面の勉強に意味付けしにくい場合がでてきます。例えば数学の「因数分解」は、日常生活で使用することは、まずありません。社会人になって一般企業で働くことになっても、使用することは、まずありません。つまり、「因数分解を勉強しても、将来何の役にも立たない＝だから、勉強しても意味がない」、という発想に繋がりがやすくなります。

そこで、次のように発想してみてもはどうでしょうか。
『勉強すること ⇒ 考える力を養う ⇒ 決断する力を養う ⇒ 自分自身にとって最良な選択ができる ⇒ 有意義な日常を過ごせる』

勉強は間違いなく、「考える力」を養うことに繋がります。「因数分解」を学ぶ意義のひとつも「考える力」にあります。そしてこの「考える力」こそが、今後の進路選び、職業選びを的確なものにしてくれるのです。
(裏面につづく)

また、以前からもお話していますが、大学入学共通テストの出題範囲の8割以上が高1、高2の範囲といわれるように、高校では、下の学年で学んだことが学問の土台となります。ですから高1の段階から学習を継続できることは、**より高い目標の実現につながる**という自覚を持てば、やる気もでてきて内在的に学習に向かうこともできるでしょう。

(イ) 2時間家庭学習しているのに伸びる生徒と伸びない生徒の違い

時間をかけて学習しているにもかかわらず伸びない生徒はまず、勉強時間に「ムラ」がある生徒です。クラブをやっている人ならば、毎日ちょっとでも練習しないとある時に長時間やっても上達しないことは体で感じていると思います。次に伸びない生徒は、**授業の受け方に問題がある**生徒です。板書を写しただけで勉強したと思っている生徒ははっきりいって伸びませんし、予習にしても「それぞれの単語を引く」からもう一歩すすんで「全体で何が書いてあるか訳せる、まとめられる」ところまで進まないといきません。また、**宿題を軽視している**のも伸びない生徒の特徴です。宿題は先生方が「これは重要だからやっておいてほしい」と判断され宿題に出されるわけですから、これ以上の射たものはないのです。最後に、伸びない生徒は**定期試験や実力テストも軽視**しています。定期試験に重要でない問題はでませんし、模試にいたっては本番を模してあるわけですからすべてが重要題です。時間をかけるのならば、定期試験や模試の見直しに多くの時間を割いても必ずそれなりのものは返ってきます。

ポートフォリオで振り返る意味

「ポートフォリオ」という考え方を当初に紹介し、タブレットの中にポートフォリオフォルダーを作ってもらっています。気づいたことをためておく書類入れという意味の言葉です。みなさんには、テストの振り返り、模試の振り返り、夏休みの振り返り、クラブの試合の振り返りなどさまざまな振り返りの場があったかと思いますが、「振り返り」のもつ大きな意味はわかっていますか。それは「**書き込むことによって振り返りや反省、気づきができ、学習改善や成長実感につながる**ことができる」からです。

実は、振り返りにはレベルがあって、

- | | |
|------|--|
| レベル1 | 実践 ：やった事実や感想 |
| レベル2 | 内省 ：振り返りと浅い内省 |
| レベル3 | 気づき ：事実・内省を踏まえての具体的な行動計画・目標 |
| レベル4 | 教訓 ：事実・内省を踏まえての一般化・理論化・教訓化 |
| レベル5 | 次へのステップ ：一般化・理論化・教訓化したことを次に活かすための計画 |

の5段階に深化していると言われています。

例えばクラブでは、右の例1の「サッカーノート」のように、今日の練習でよかった点や、ダメだった点、(気づき)さらには、今後どんなことをやっていきたい(計画)や、伸びてきたうまくいった部分の分析(理論)を書いています。これがまさに、振り返りです。

同じことが定期試験の反省や実力テストの反省でも言えます。みなさんも「進研実力テスト」を受けましたが、自己採点シートが、点数だけでなく、振り返りができる形のシートになっていたのに気付いたでしょうか。点数だけでなく、「問いの意図はつかめたか」とか「データを比較して読み取れたことを説明できたか」とか「誤っている式変形に気付けたか」などまさに学習の振り返りをする観点で聞かれています。そしてこの「振り返り」を右の例2のようにていねいに書いてみることで、レベル3以上の**気づき、教訓、次へのステップ**のすべてが盛り込まれていき、これこそが伸びる秘訣なのです。さまざまな振り返りシートなどを**写真に撮ってポートフォリオフォルダーに**いれておくことは大きな意味があるのです。

最後にベネッセコーポレーションが、「成績の向上」と「振り返りの質」について調べ

たところ次のような結果がでました。**成績上昇者と成績下降者の定期試験や模試の反省の書き込みを比べてみると、成績上昇者ほど書き込みが多く、下降者ほど少ない**、ということです。上昇者は事実や感想だけでなく、具体的に、こういうところが良くなかったとか、次回に向けてこういうことをやりたいと、気づき・教訓・次へのステップまで書いているので、文章が長くなるのです。**逆に下降者は「英語悪かったから頑張りたい」「2学期は点取る」と実践・内省に終わっている**ので文章が短いのです。今後も、クラブの試合の感想でも、定期試験の反省でも、ていねいに書いてみてください。気づきが増えてきます。

eポートフォリオのサッカー部導入(サッカーノート)

例1

振り返りが非常に緻密で、しかも自己分析もしっかりできており、次の試合へつながる行動も明確。理論の実践の往還ができており、レベルが高い。

今日の練習でよかった点は思いっきり体を当てることが出来たことと、いつもより冷静でいられたことです。今日は4対4をやったけど、やっぱり自分はミスが多く、具体的に言うと、トラップのする場所であったり、重心の乗り方であったり、理想とはまだ全然違い。自分の理想とするファーストタッチは、スピードを殺さずに、重心をかけた、蹴りやすい位置に置くトラップで、欲を言えばそのフントラップ、**気づき**と思っているけど、まだ自分にはそれが出来ないから最初に書いたことを、本4では、コートをつつに分けることにより、ギャップを作る動きを増やす、自分は自分がもらいやすい位置や背後にばかりこだわっていたせいで、味方との連携も取れていなかった。守備の面では、取られたあとの切り替えが遅かったから明日はそこを意識して守備をしたい。コートの限定は後ろの指示通りこなすことが出来たからよかったとおもう。大ゲームでは、自分は最近ではサイドのプレーばかりに気を取られていたため、FWで全く役、**計画**を付けてしまった。理由としては、まず取まらないことと、もう一人の、出来ずに、片方が落ちてスペースを作るや、背後を狙って足元でもらうなど、前線の攻撃が出来ていなかった。だけど、自分は背後に抜けるスピードが取り柄だと思っているから、何本も繰り返しているうちに、相手の背後をしっかりととれるようになった。しかし、それだけではそのポジションを任せられるまでの実力は身につかないと思う。自分にできない足元の部分や、体を入れてくさびをボランチにダイレクションを次機会があったらやってみたいと思います。右サイドやFWをやっている、**理論**がないのは足元の技術と判断力だと思し、もっと練習のはじめ...

©Benesse Corporation

一度の振り返りにすべてのステップ

例2

2017/10/28

3年2学期中間考査

数学と英語は相変わらず勉強せず、国語と社会と理科は勉強して挑んだ。だが、この前と変わった点といえ、3点ある。1点目は、1週間からではなく、3日前ぐらいから勉強を始めたことだ。勉強した結果も「勉強する過程」も覚えられたからだ。

2点目は地学のことだ。これまで、公民と世界史はYouTubeの映像授業を見ながら勉強していた。取り入れてからというもの、確実に成績が上がっている。理由はこう考える。これまでは「覚える」ことを頑張
り、テスト中ではそれを「思い出して」解いてたしかし、映像授業は「理解して覚える」ことができるた
め、テスト中に「その知識を使う」ことができ、テスト中も勉強ができる。それを地学に取り入れたのだ。
3点目は、国語の勉強だ。でもそれは前も頑張った。先生の言う通りに、ノートをよく読んだ。しかし、結果はイマイチだった。だから、考えた末に、「国語の勉強法」を勉強するようにした。言ってしまうと「文
章の読み方」を学んだのだ。

結果は素晴らしい。地学は平均点に初めてのった。国語は平均とはまだ10点開いているが、十分な成
長を感じた。なぜか。これまでは先生がテストの振り返りをするときに、ここはいい、とかここを選んだ
人が多かった、という選択肢を選んだことがなかった。しかし、今回は「いい」というところで8点は落
とした。文章の内容が「理解」できたので、前よりも筆記ができたように覚えた。伸びているのが実感でき
る。公民も上がり、化学も上がり、国語は理解して伸び(まだできるとはいえない)、地学も平均に届いた。
数学は良かった。これも勉強したらより伸びるのだろうか、数学の勉強法がわからないため、興味がある。
英語は段々単語が難しくなっているのわかる。授業で学んだ単語以外は、同じ意味だとしても不正解だと
確信した。単語を勉強しよう。

内省

気づき

教訓

次への
ステップ

©Benesse Corporation