

## 自主学習チェック週間始まる

・・・計画を立てて実行することの重要性を認識しよう

さあ自主学習チェック週間が始まります！

5月9日（火）～5月15日（月）

さて今年も自主学習チェック週間が始まります。自分のことは自分が一番よく分かっていると思うかも知れませんが、本当にそうでしょうか？ 特に自分の日常生活のパターンとなると、意識せずに毎日を過ごしてしまい、なんとなく勉強した気になってしまっていて、いざデータとして書き込んでみると、全然時間が取れていなかったりします。また、自分の生活リズムの不規則さも、目に見える形にして初めて実感することができるのです。理系か文系かがはっきりしている2年生は、コースの科目の一つ一つに自分の学習スタイルを築き、その科目に応じた取り組み方をすることが大切です。この自主学習チェック週間に大いに活用し、与えられたものをこなす学習から、自分を分析してやらなければならないことを自主的にやれる学習へと移行してください。

### ＜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身をもって知る。

### 学習計画と学力の関係

ミネソタ大学の調査によると、学業成績と一番高い相関関係にあるのは「**学習計画と実際の学習時間の一致の度合**」であるという結果が得られた、ということです。学習時間の量で決まるのではと誤ってしまっていますが、実際は学習時間よりも、「**学習計画とそれに基づいた時間利用ができたかどうか**」のほうが、結果を左右していることがわかります。これが一致している人は、自分の課題や達成までにかかる時間などを的確に知り、それに合わせた計画を準備し、なおかつ計画どおりすすめていく自己管理能力があるので学習時間の絶対量など関係なく、力がつくのです。

計画を立てて学習をすることで、なぜ上のような効果が生まれるのかについて考えてみましょう。計画のよし悪しや、計画倒れの問題を除けば、決まった時間に勉強する習慣に入ること、少なくとも次の2つの効果があらわれてきます。

- ①勉強のとりかかりがよくなる。
- ②勉強中に他のことをしなくなる。

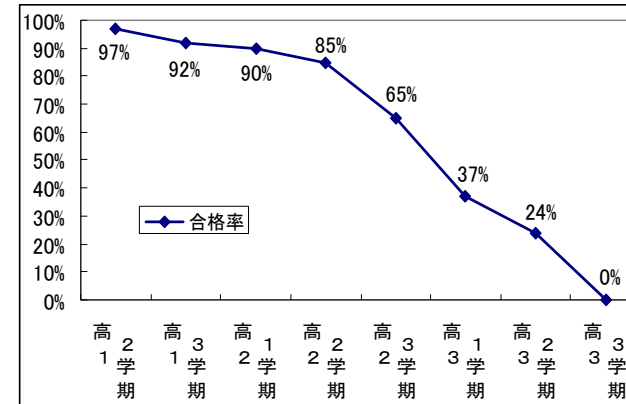
学習に身を入れようとする者にとって、つねに克服できない悩みがまさにこの2つなので、その効果は絶大なものです。実際、私たちの日常生活を考えてみると、食べることと寝ることなどは、時と所がだいたい決まっていて、頭を使うことやそれほど悩むことなしに済まされています。食欲がない時でも、食卓につけばけっこう食べられるし、寝床につけばふつうは眠れるものなのです。これが「**習慣の力**」なのです。この「**習慣の力**」をそのまま学習にあてはめられればよいのです。もっとも、人間は変化を好む動物ですか

ら、時にはお寿司や中華が食べなくなったり、部屋の机の位置を変えたり壁紙を張り替えたりしたくなることもあります。同様に、学校でやる方が家でいつもと同じ部屋に閉じこもってやるよりはよく勉強ができることもあるでしょうし、ノート1冊お気に入りの使うことでやる気がでたりもしますから、時には変化をもたせることも必要かもしれません。

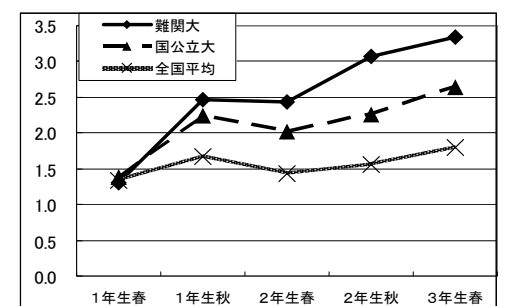
### 自分の学習時間を振り返ろう

大学合格者の学習時間についての、次のスタディサポートのデータを参考に、自分の学習時間についてどれだけ確保できているか振り返ってみましょう。

#### 大学入試に向けてスタートした時期と大学入試合格率



#### 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

### ＜学習時間を確保する3つのポイント＞

- ①「**生活の3点**」を固定する  
「起床」「夕食」「就寝」の時間を固定して、規則正しい生活を！
- ②**まとまった学習時間**をつくる  
問題演習には時間がかかるものです。まとまった時間を作り、じっくりと取り組もう！
- ③**休日の時間を有効利用**する  
平日にできなかったことは、休日にカバーしよう。計画の遅れも休日の時間を有効利用！

### 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、こう考えれば、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。

