

# 学習リズムを変えるときがくる！

……学習習慣と学習計画のチェックをしよう

## 学習リズムを変える時がくる！

3年になって1ヶ月が過ぎました。3年生にもなって、学習習慣や学習計画のチェックなんてと思う人もいるかもしれませんが、本格的に受験に向かう皆さんにとって、自分の生活パターンを客観的につかみ、生活リズムを自分で作っていくことは本当に重要なこととなってきます。毎日必死に勉強しているから大丈夫と思っていても、意外に無駄な時間の使い方をしていたり、もっとうまく時間が使えたりするかもしれません。5月考査が終わればクラブをやっていた人もリズムが変わるときがきます。今までクラブに使っていた時間をどう使うか、事前にシミュレーションしておかないとうまく使えないということも起こります。今回はリズムをうまく切り替えるため、学習習慣と学習計画について考えてみましょう。

## 3年生としての学習習慣チェック

### ① 授業に集中し、最大限に活用しているか？

3年生＝受験生。受験生といっても、授業をおろそかにしてはいませんか。入試問題も毎日の学習活動の延長線上にあります。毎日の授業理解は、そのまま受験勉強と言えます。受験生になると授業のカリキュラムも入試を見通して設定されているので、授業を最大限に活用しましょう。学校推薦型選抜・総合型選抜や就職試験に向けて「学習成績の状況」の値を少しでも上げておきたい人は、なおさらです。要は授業に集中して授業中に理解することで、家で一番やらなければならないことに時間を割くことができるのです。

### ② 進路志望は具体化できているか？

進路志望が絞られてくると、重点的に学習すべき科目・分野などもはっきりしてきます。自分で動いて、いろいろな情報を集めて、いろいろな人に相談したり話をして、志望をどんどん具体化していきましょう。

### ③ 部活動で忙しくても平日2時間以上の学習時間を確保しよう

まだ部活動が忙しくて思うように学習時間を確保できないという人も多いのではないかと思います。休日の学習時間をうまく配分するなど、部活動を引退してからのことも含めて、時間の使い方をしっかり見直し、少しでも学習時間を伸ばせるようにしましょう。

### ④ 長期のスケジュールも考えているか。

進路実現までのスケジュールを把握し、どの時期に何をやるかをある程度イメージして長期計画を立てることも大切です。理科の2科目目が遅れているから、いつまでに基本問題集で復習しようとか、この時期から長文読解に力を入れようとか考えるのです。もちろん、そのスケジュールの中でも定期考査も重要な柱になります。思うように勉強が進んでいない人もあせらず、現在の自分の学力と目標を達成するために必要な力の差を着実に埋めていきましょう！

### ⑤ 模擬試験を活用しているか？

3年生になると模試が増えますが、模試に追われていては本末転倒。模試を節目としてその都度わかった自分の弱点・課題を補強することで、学力アップにつながります。試験後は必ず復習する習慣を身につけ、次の模試までにどの単元を復習するかといった小目標を設けるとか、保存しておいた模試問題をもう一度解いてみるなどして、活用していきましょう。

## 計画倒れにならない学習計画の立て方チェック

特にクラブ活動を頑張っていた人は、引退後にかなり抜本的な「学習計画」を作成しなければなりません。試行錯誤はつきものですが、多くの先輩達が乗り越えてきた壁でもあります。ここでは、簡単なワンポイントアドバイスを載せておきます。

### ① 予定を組むのに時間をかけ過ぎない

計画を立てるのに時間をかけ過ぎることがよくあります。「この日の何時から何時はこれをやる」的な決め方では当然そうなります。下に書いた1週間単位での予定を意識しましょう。

### ② 1週間単位で予定を立てて予備日を作る

計画は1週間単位で組んでみましょう。その際、必ず予備日を作ることが大切です。思わぬ予定や、予想外に1日単位で進まなかったときのために日曜などを当てます。1週間というとよく7日間びっしり予定を組む人がいますが、このパターンだと、一度崩れてしまうとやるべきことが溜まっていくことになります。

### ③ 計画倒れにしない

週ごとにこれだけやるという目標を決めたら、必ずそれを達成することです。1週間単位で達成したことをまとめて、受験までの期間の中での一歩を見えるものにする必要があります。目標を決めて必ずそれをクリアするようにしましょう。

### ④ モチベーションを維持する

計画を立てたのはいいけれど、達成ができるか心配という人へのアドバイスです。一緒に切磋琢磨する友達と頑張るといことがやる気アップに繋がります。目標を共にする仲間との競い合いはお互いのモチベーションをアップさせます。

### ⑤ まずは勉強慣れを作ることが大事

今まであまり勉強してこなかった人が、いきなり立派な計画を立ててもすぐに実行できるはずはありません。結局のところ、「長時間机の前に座ってられるか」ということと、「机の前に座っている間はきちんと集中できているか」という2点が計画を遂行するための能力だと言えます。あまり学習習慣がなかった人の場合、この2つの能力が未熟であるために、それほど無理ではないと思われる計画でも倒れてしまうことがよくあります。そしてほとんどの場合、それをきっかけにして勉強に対するモチベーションがなくなってしまふのです。もし今の自分に学習習慣が身につけていないのであれば、最初は無理をせず「このくらいなら達成できるだろう」という最低限の目標からスタートし徐々にハードルを上げていくのが有効です。

## 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。

