



勉強方法について

6月後半となり、ジメジメとした蒸し暑い日と夏本番を思わせる強い日差しが照りつける日が繰り返しています。汗の処理やこまめな水分補給等に十分気を配り、健康に毎日をご過ごしてほしいと思っています。さて、今週27日(金)は、今年度初めての定期テストです。中総体前から学習計画を立てて、中総体の振替休業日や週末を利用してこれまでの学習のまとめを頑張った人が多いのではないかと思います。テストまで残り4日となりましたので、今日は勉強方法について話題にしていきます。

まず初めに、勉強への取り掛かりが遅いと感じている人に向けてです。取り掛かりが遅くなるのは、なかなかやる気がでないことが一番の原因だと思います。やる気が出ないときは、脳がご機嫌ななめな状態になっています。そんなときは、**脳をご機嫌な状態にする以下の4つの方法**を試してみてください。

①体を動かす

なかなか勉強をする気にならないときでも、教科書を開いてみるとか、音読を試みる、ストレッチで体を伸ばしてみるというように、小さなアクションでかまわないので体を動かしてみるとよい。

②いつもと違うことをする

いつもと同じことをしていると誰でも飽きてしまうので、勉強に飽きたときはやる場所、やり方、やる内容を変え、脳に違った刺激を与えるとやる気が持続する。

③自分にご褒美を与える

問題集をこのページまで解いたらおやつを食べる、家庭学習ノートを1ページ仕上

げたら休憩するなど、自分へのご褒美を事前に決めておくとやる気がアップする。

④とりあえず1分だけやってみる

1分やってやっぱりダメだと思ったら、そのときはあきらめてもかまわない。やらないよりはマシ。もしも1分以上やめずに続けることができればラッキーと考えるとよい。人はいったん何かを始めると意外にそれを続けられてしまうものなので、「やる気がしない」とか「続けられるか分からない」などと考えてしまう前に、「とりあえず1分やろう」という軽い気持ちで始めてしまうことが大切。

次に勉強した内容がなかなか定着しない、すぐに忘れてしまうという悩みをもっている人向けの勉強方法です。基本的には、**学習内容を繰り返し長期記憶化することにより、自分の知識を増やしていくのが王道**ですが、繰り返し復習を行うタイミングについて、人間の長期記憶に関する有名な研究、忘却曲線を提唱したドイツの心理学者エビングハウスの考え方をもとに紹介します。

※学習内容を5回復習する

1回目の復習…次の日

2回目の復習…1週間後

3回目の復習…2週間後

4回目の復習…1カ月後

5回目の復習…2カ月後



〈いらすとやより〉

5回復習を繰り返し、2カ月後にもちゃんと覚えていれば、もう2度と忘れないですよ。これらの勉強方法について、いいなと思ったことは、ぜひ取り入れてみてください。