

② 自主学習について

学習で重要なのは

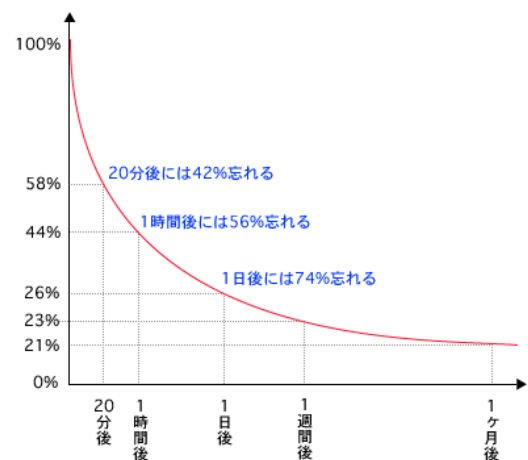
- ① 学んだその日のうちに復習する。
- ② 繰り返し学習する。
- ③ 試験を受けている状態を毎日つくる。

の3点です。

①； 右のグラフにあるように、人間は忘れる動物です。授業中に「分かった」と思っても、時間が経つと思い出せなくなります。テスト直前に慌てて勉強をやり出したり、一夜漬けで勉強をしても、脳科学的にもマイナス要因が大きいのです。ましてや広い出題範囲を一挙に学習し直すのは時間的にも非常に難しいのです。だから「②」が重要になります。

③； 脳は適度な緊張状態が好きなようです。例えば問題を解くときに時間をかけてするのではなく、時間を決める。つまりテストと同じ状況をつくってやる。そうすると脳の回転数が上がります。一度上がった回転数はそう簡単には落ちないので、多少面倒なことでもやろうとする意欲が湧くそうです。これを日頃からやっていると、集中力が付き、意欲が高められて能率が上がるのです。

エビングハウスの忘却曲線



中学校は小学校と違い、宿題も少なくなります。つまり“やらされる勉強”から“自らやる勉強”に大きく変わります。「宿題が出ないから家では勉強しない」という考えでは自分を後退させてしまいます。自分から進んで行動すれば、得るものは多くなります。

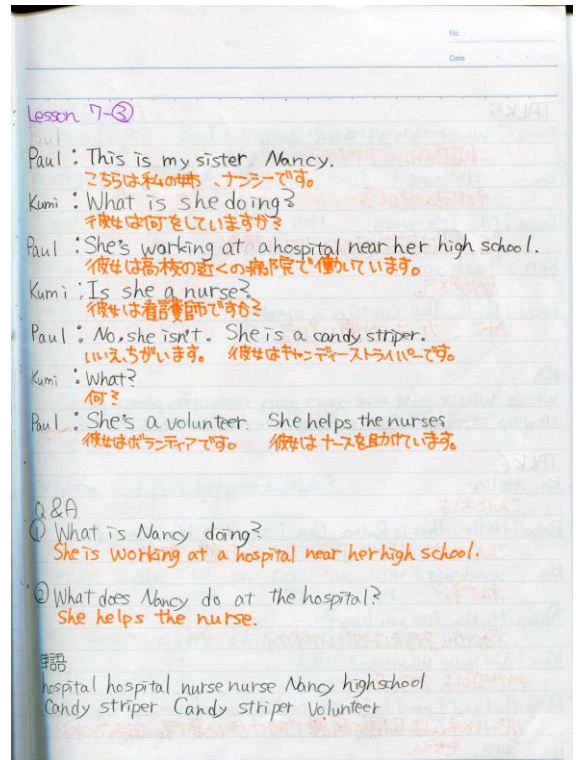
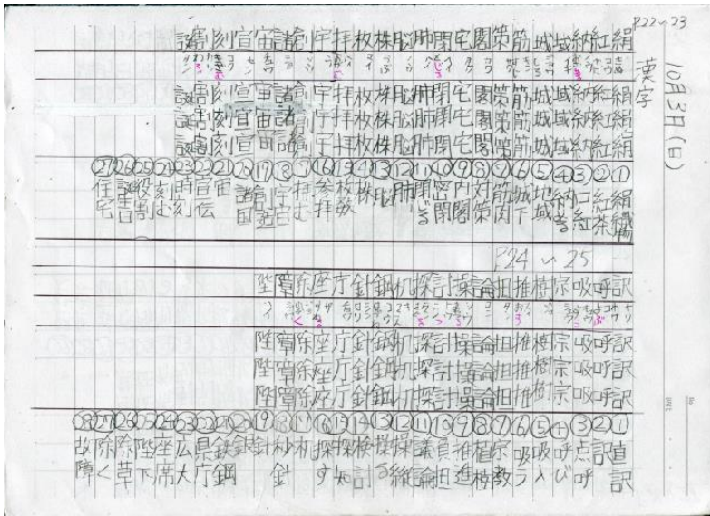
問題集やプリントをする、教科書などの学習内容を自分でまとめる、授業中にとったノートをもう一度丁寧に書く等内容は自由です。

次に紹介するノートは一つの参考例です。色を使い分けるなどしてよくまとまっている良いノートですね！

けれど、「良い」ノートは一つだけではないはずです。良いものは参考にしながら、自分なりのスペシャルノートを追求していきましょう。

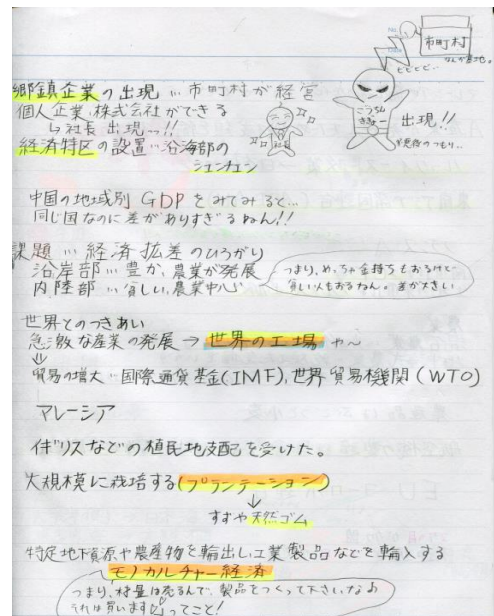
毎日の少しずつの積み重ねが大きな力になります。しっかり取り組みましょう。

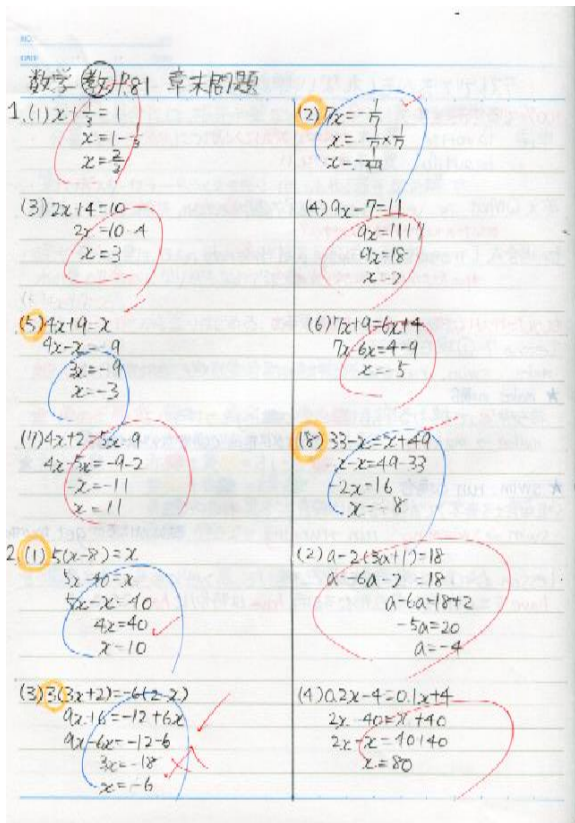
こんな自主学習ノートがありました



漢字練習、英単語練習は特に回数が大事。
何度も書きましょう。
英語は「英語→日本語」「日本語→英語」
の訳も大事です。

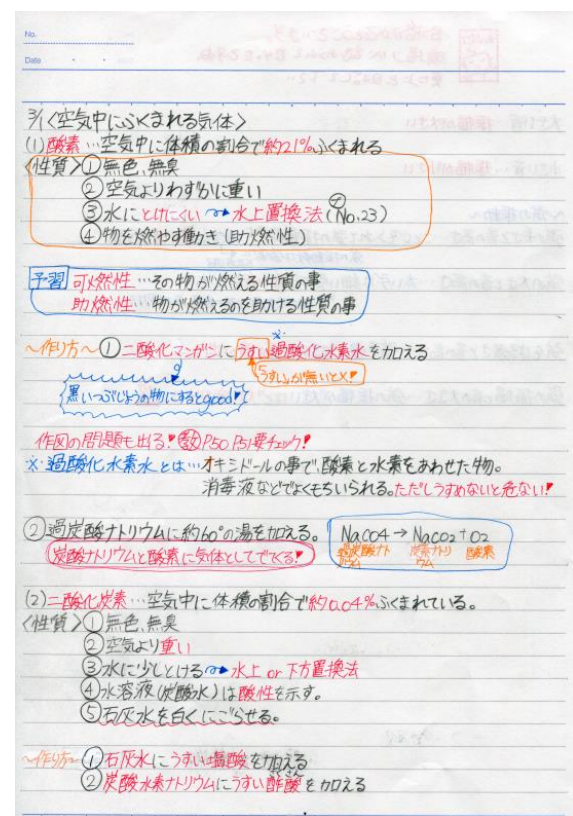
社会の用語のまとめの例。イラストを入れたり、吹き出しの中に用語の意味を分かりやすくまとめてあります。





数学の計算。途中の式を書いておくと、答え合わせをした時に、どこでどのような間違いをしたかがよく分かり、同じミスが減らすことができます。一度間違った問題は、採点の時に違う色でチェックがしてあります。

理科。実験の方法や結果をきっちりまとめましょう。実験器具や方法等のイラストを入れてる人もいますよ。



どんなことでも継続していれば力になります。だから、金メダルは重いんです。走った距離は自分を裏切らない

野口みずき (女子マラソンランナー)