

家庭学習を確保せよ！

新しい学年が始まりまもなく約1ヶ月が過ぎようとしています。新しいHRでの生活にも慣れてきた一方井婦で、部活動も本格的に始まってその疲れから、「予習→授業→復習」の学習リズムをうまく作ることができず苦勞している人もいないではないでしょうか。

そこで勉強と部活動を見事両立させた先輩の例を紹介します。
下はある卒業生の「為せば成るノート」からの抜粋です。

ここには卒業生の生活記録帳「為せば成るノート」のコピーを掲載しています。



自分自身の生活と比べてみて、どうでしょうか？

この先輩は城北高校の中でも最も練習が厳しい運動部に所属していましたが、毎日欠かさず家庭学習時間を確保できています。

特に注目すべき点

- ① 平日朝6:30~7:00頃 → 朝の学習時間確保
- ② 就寝時刻は24時前後に固定
⇒ 起床・就寝・学習開始時間の3点固定
- ③ 部活動があっても、平日の学習時間3時間前後確保
- ④ 休日は部活動の後にまとめて学習時間確保
- ⑤ テレビ・ゲームなどの時間なし

「部活があるから勉強できない…」と悩んでいる人、まずは食事・学習・就寝・起床などの時間を決めて日々の生活スタイルを確立しましょう。ただだらとスマホやネットに使うムダな時間を省いて6~7時間の睡眠時間をきちんと取りましょう。夜は疲れてすぐに眠くなってしまおう…という人には、朝型の学習スタイルも短時間で集中できるのでおすすめです。

ベネッセが実施した「高校生の学力変化と学習行動」調査でも、学力が高い生徒は自主学習（予習、復習など）をきちんとしている割合が高いという結果が出ています。新学年は始まったばかり。中間考査に向けてもう一度、自分の生活スタイル、学習リズムを見直し、進路実現に向けてしっかりとした学力を身につけようではありませんか。

授業を充実したものにするためにも、自主学習（学年+2時間）は何より大切です！