

## 4月の学習スタイルを振り返り、修正しよう

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。新しいホームルームでの生活に慣れてきた一方で、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、苦労している人もいるのではないでしょうか。また、「勉強をしないといけない」という思いはあるものの、新年度のスタートとともに誓ったはずの理想の生活とは次第に離れていることに気づき、気持ちが焦っている人もいるのではないでしょうか。

そんな時こそ、生活リズムを整え、家庭での学習スタイルを確立し、中間考査や模擬試験一斉テスト（6/10 1年）に向けた学習計画を立てましょう。そのためには次のことを意識してGWをごしてください。

### 1. 4月の生活を振り返り、改善点を洗い出す

補習・部活動・授業が本格的に始まり、体も疲れてしまって、思うように家庭学習の時間が確保できていない人はいませんか？本来ならば土日にカバーすべきなのに、その時間についテレビやスマホに使い、家庭学習を後回しにしていませんか？そんな現在の自分の生活を見直し、GW明け以降、しっかりと学習時間を確保できるよう改善点を見つけてみましょう。

### 2. 勉強できる環境を確保する

自主的に学習を進めるためには何より環境を整えることが大切です。家の中で勉強ができる環境は整っていますか？誘惑が多く集中しにくい場所で宿題をやっていませんか？自分の部屋の机の上は片付いていて、教科書やノートを開ける十分なスペースはありますか？スマホ、漫画や雑誌、テレビなどはあなたの勉強に必要ですか？また、塾の自習室を利用する人も多いと思います。その時、勉強をしながら音楽を

聴いて、気がつけば歌の歌詞を一生懸命聞いている自分はいませんか？ あなたは本当の意味で「自習」をしていますか？

### 3. 4月中の遅れは必ずこの時期に取り戻す

新年度がスタートしてわずか1ヶ月。この時期に既に提出物が出せていなかったり、小テストで不合格をとってしまったりなど学習面での遅れが出ている人はこの期間を利用して遅れを必ず取り戻してください。この時期のわずかな遅れは数ヶ月たてば、大幅な遅れにつながります。何が何でも復習を集中的に行い、自信をもって中間考査に臨める状態にしておきましょう。

### 4. 連休中のテーマを1つ決めて実行する

GW期間中はたくさんの宿題が出ます。しかし宿題だけでは学力を伸ばすには不十分です。宿題に加えて、何か1つテーマを決めて宿題以外の学習にチャレンジしてみましょう。たとえば、数学の苦手分野を復習する、4月以降に出てきた新出単語を覚え直すなどの課題を自分に課しましょう。さらに5月に進む授業の予習もしておきましょう。もしそれらを達成することができたら、自信を持ってGW明けからの学習にも取り組めると思います。

### 5. 休日こそ、三点固定！！（起床、就寝、学習開始時間）

時間を無駄にせず、GWを有意義に過ごすためにも、「朝起きる時間」と「夜寝る時間」を決め、平日と比べて大きく乱すことのないよう、規則正しい生活を送りましょう。毎日、「勉強を開始する時間」を固定するのは、とても有効な方法です。これは毎日、家で勉強することを習慣化するためです。たくさん休みがあるからといって、勉強しない日がだらだらと続かないよう、決まった時間に机に向かいましょう。日によっては思った以上に多忙で、思ったほど勉強できないときもあるでしょう。しかし、できなかつた分をそのままにするのではなく、次の日には取り戻せるようにしましょう！自分の学習スタイルを確立させ、学習面でも充実したGWにしてください。