

4月の学習スタイルを振り返り、修正する

新型コロナウイルスの影響で、新年度早々からの臨時休業と成り3週間が過ぎようとしています。家庭で過ごす時間が長くなり、生活リズムが崩れてきた人はいませんか。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同時に立てた学習計画が思うようにはかどらず、気持ちだけが焦っている人もいるのではないのでしょうか。

今年のGWは、外出自粛の影響で、家庭で過ごす時間が多くなります。こんな時こそ、生活リズムを整え、家庭での学習スタイルを確立し、学校再開後の生活に生かしていきましょう。そのためには以下の点を意識してGWを過ごしてください。

1. 4月の生活を振り返り、改善点を洗い出す

学校が休みだという心の緩みから単調な生活になり、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？本来ならば学校の始業時間に合わせて、家庭でも勉強を開始すべきなのに、ついテレビやスマホに目がいき、ダラダラと過ごしてしまっていないですか？学校が休みの時期こそ、ライバルに「差をつける」「追いつく」絶好のチャンスです。GW明け以降も休日に学習時間を確保できるよう、改善点を見つけましょう。

2. 勉強できる環境を確保

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確保できていますか？誘惑が多く集中しにくい場所で課題（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、パソコン、テレビなどは本当にあなたの部屋に必要ですか？

模擬試験や大学入試は定期考査と異なり、90分以上の試験時間が多くなります。「長時間の集中」を保つことができる家庭学習の環境を今から作っておくことが、今後の大きな武器になります。

3. 学校再開に向けて予習をする

学校が臨時休業になり、たくさんの課題が出されていますが、計画的にできていますか？これらの課題は、今まで学習してきた内容の復習とともに、これから学習していく内容の予習も含まれます。課題にしっかり取り組むことで、学校が再開して授業が始まった時、授業内容の理解度が高まります。確実に課題をこなして、必ず提出してください。

4. GW中のテーマを1つ決めて実行する

学力を伸ばすためには、学校から出ている課題だけでは不十分です。課題に加えて、何か1つテーマを決めて課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、英単語を覚え直すなどの課題を自分に課しましょう。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）

せっかくの時間を無駄にせず、GWを有意義に過ごすためにも、「起床時間」と「就寝時間」を決め、学校登校時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。中でも、「学習開始時間」を固定するのは、学力を高めるうえでたいへん有効な方法です。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、できなかっ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、充実したGWにしてください。