



勉強グセについて

しながわバンブーJr.



勉強グセを付けるには、

勉強しようと思うけど、どうも長続きしない、ということはありませんか？

私も最初から、何時間も机に向かうなんてことはできませんでした。

が、クセ付けてしまえば続けられます。

私の知っている勉強グセを付ける方法を紹介します。



①机に向かうクセをつける

勉強するか、しないかは自由

- 机に向かうことで、勉強スイッチを入れよう！
- 勉強グセを付けるには、まずは机に向かうグセを付けること。
- 勉強するか、しないかは二の次です。
- 机に向かってゲームをする、マンガを読むなど、まずは何でも構いません。
- 身体が机を拒否しなくなったらチャンスです。
- 形から入ることが大切です。机で食事摂ることも挑戦しましょう。



②本を読む

活字に親しむ

- ワークや問題集を読んでも、眠くなるって人もいます。
- まずは、文字を読むクセを付けよう！
- 小説でも、ラノベでも、実用書でも、ビジネス書でも、興味のある本から読み、活字に慣れよう！
- 私も最初は、SF小説から入りました。
- 通勤電車内でも、本を読んでいます。
- 15分でも毎日読めば、活字に慣れていきます。





③興味があることを優先する

「好き」の反意語は「嫌い」じゃない



- 私が、勉強することを面白いと思うようになったのは、中学3年生のころです。
- 別に学校の勉強が面白かったわけではありません。
- SF小説に登場する科学技術や数理技術を調べてみたくなりました。
- 「好きこそものの上手なれ」ではありませんが、自分の興味をもったことは、継続できます。
- 興味をもったことから勉強をすることを始めよう。
- 好きか、嫌いか、は内容を知ってみないとわからない！

④朝に勉強する

時間を有効に使う

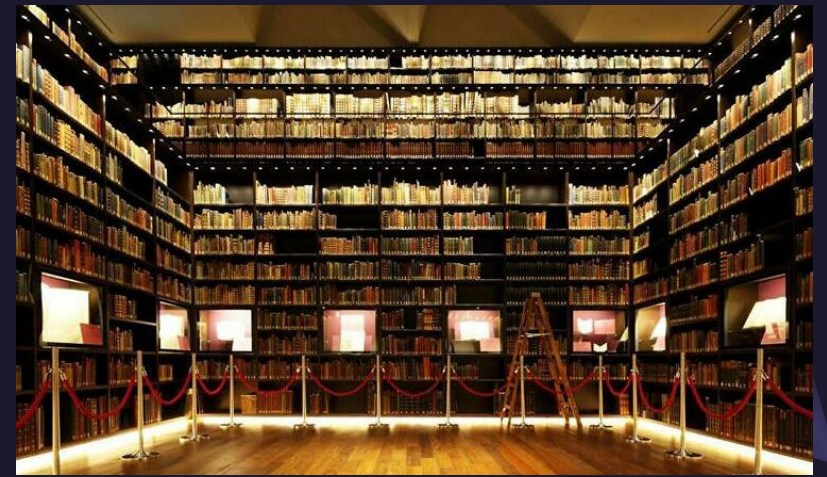
- 夜に勉強することが多いと思います。
- 朝練、午後練、自主練、授業、食事、風呂などの後では疲れて、勉強するのが億劫になります。
- おすすめは起床後の15分、起床後1時間以内は頭に入りやすい！
- すこし早起きすると、一定時間を確保することができます。
- 学校では、時間外の学食などの席を使わせてもらおう。



⑤ 図書館に行く

イイ刺激を受けられる

- 図書館を利用しない手はないです。
- 空調管理されていて、周りも勉強しているので、イイ刺激をもらえます。
- 誘惑が少ない。
- 集中できます。
- 土日だけ利用するのではなくて、学校帰りに寄るのもアリです。
- 特段、本を借りる必要はありませんが、興味を持てる本があるかもしれません。探しましょう。



⑥ ノルマを決める

時間切れ禁止

- 勉強を時間で決めてしまうと、終わっていないのに時間切れになったりします。
- どこまでやるか、ノルマ（目標）を決めた方がメリハリがつかます。
- 「このテキストの何ページまで読んだら、ゲームをしよう。」、「何問解いたら、出かけよう。」などなど
- 早く終わったら、次の勉強は次回持ち越しにします。
- 次にやることを想像しましょう。



⑦必要な勉強量を知る

テストまでの残り時間計算

- テストの直前にすることはありません。
- テストの日程が発表されたら、すぐに残り時間を計算しよう。
- あと何日、あと何分を勉強時間に使えるかが判ります。

あと**1**分

1分前

残り**1**分

- テストの教科数とテストの範囲（ページ数）で割り算すれば、1科目あたりの勉強量が決まります。
- 一夜漬けは何も残りません。体調管理の方が大切です。

⑧好きな文房具を買う

お気に入りので揃える

- 勉強しやすい文房具は必須です。
- 書きやすいペン、お気に入りのノートがあるかないかで、勉強の継続に影響します。
- 私はステッドラーの万年筆やシャープペンシル、消しゴム、ノートで揃えています。
- ルール化、ルーティーン化すると、習慣になり勉強しやすくなります。



⑨やる時はやる、
やらない時はやらない

勉強したくなるまで待つ



- メリハリ、とても大事です。
- ということで、私は家で仕事の話は一切しません。
- 家では、仕事を忘れるようにしています。
- テストが近いときは別ですが、普段の勉強は平日のみで十分です。
- GWや盆暮正月は、怠けグセが付かないようにルーティーンを守ろう。
- テストが終わった次の1週間は、だらだらしてヤル気を溜める、

⑩暗記表を貼る

嫌でも記憶に残る

- 私は、トイレのドアに元素周期表を貼ってました。
- 毎日のように目にするので、嫌でも記憶に残ります。
- 興味がないことほど、効果があると思います。
- 何を暗記すべきか、は先生が教えてくれます。暗記表を持っていき、聞きましょう。
- 展開式、因数分解、平方数・根、合同・相似、確率
- 英単語、英文法
- 文法、活用、敬語
- 史実・年号、史料
- 天気・宇宙、動植物・進化、電流・エネルギー、原子・分子・イオン

勉強 ≠ 学習 ≠ 学び

勉強：仕方なくやる、課題をこなす
物事を習い覚えること
努力して困難に立ち向かうこと
気が進まないことをやること

学習：学び習う
真似て慣れること

学び：自ら教えを請う
積極的に技術や知識を習得すること



おつかれさまでした

しながわバンブーJr.

<http://comsys.ddo.jp/bamboo/>

