

## ～休校期間に高校生としての学習習慣を身につけるために～

令和2年4月17日（金）1学年

友だちとの会話、授業、部活動、学校行事など、何の心配もなく過ごせる日々が待ち遠しいですね。当たり前前にできていたことも制限され、大変な状況ではありますが、一緒に頑張っていきましょう。休校期間の学習についてのアドバイスです。

### 1 計画の上手な立て方

勉強を始める前に計画を立てると、見通しをもって進めることができます。ただし、注意すべき点が2つあります。

#### ① 完璧な計画を求めすぎない

計画を立てた時点では「この勉強はこれくらいの日数で終わる」と思っているつもりでも、やってみると思いのほか時間がかかる、というのはよくあることです。計画どおりにいかなかったとしても落ち込まず、計画を見直すようにしましょう。

- ・「計画はズれるものなのだ」と思って、気持ちをラクにする。
- ・ちゃんとやったうえで計画がズレたら見直して修正する。

#### ② 計画は少しきつめに立てる

1週間かかりそうな内容は6日で終わる計画を立てておくと、計画どおりに進んだ場合は、丸一日自由に使うことができます。もし、計画より遅れても、残りの一日で終わらせられれば、「計画どおり」に進んでいるといえます。1週間ぴったりで計画すると、気持ちがゆるんだり、予定外のことがあった時に計画を達成できなくなってしまいます。

- ・1週間かかりそうな内容は6日で終わらせる計画にする。
- ・計画どおり進んだら、リフレッシュしても、次の週を前倒しして勉強してもよい
- ・計画より遅れた場合は、予備の一日で埋め合わせをする。

### 2 心が折れない勉強の続け方

勉強を一人で続けるのはしんどいものですが、やらなければいけないことが少しずつクリアされていくのを見ると、嬉しくなりますね。

#### ① 自分のがんばりを「見える化」しよう

自分のがんばりを「見える化」すると、達成感が得られます。

- ・一日の学習時間を記録し、「今日は、よくやった!」と自分をほめる。
- ・課題が終わったら、課題一覧プリントのチェック欄に☑を入れる。

## ② 休むときは思いっきり休む

ずっと勉強ばかりをやっていると気が滅入ってしまうことがあります。区切りのいいところまで学習が進んだら、勉強のことを忘れてリフレッシュするといいいでしょう。

- ・2週間に一日は一切勉強しない「勉強完全休業日」を設ける。

## ③ 集中力を保つ方法

高校生に多いのが「集中力が続かない」という悩み。とくに休校という状況でどのように対応すればいいでしょうか。

### ① 勉強するときは誘惑するものを排除する

集中力が切れたとき、他のものが目に入ると、そちらに気持ちが移ってしまいます。勉強するときはスマホ、ゲーム、マンガなど自分を誘惑するものは、目に入らない場所に移しましょう。

- ・「スマホの電源オフ＝勉強スイッチオン」を習慣にしよう。

### ② ストップウォッチで時間を計っているときは勉強のことだけ考える

集中して勉強に取り組むため、ストップウォッチのタイマーを使うことがおすすめです。人によって集中力が続く時間は異なります。最初は15分計って勉強し、できるようになってきたら20分、30分と計る時間を長くしていきましょう。

- ・ストップウォッチで時間を計り、学習時間を記録する。

## ☆運動、芸術活動にも取り組もう

身体を動かすことも大切です。体育科の課題である縄跳びなど、健康・安全を考慮しながら自分のできる範囲で行ってください。

また、CDや生徒手帳を活用して水戸二高の校歌にふれるのもよいでしょう。本校HPの「学校案内」から「校章、校歌」のページにアクセスすると、コーラス部が歌う校歌を聴くこともできます。

学校があるときと同じように規則正しい生活を心がけてください。