



カンムリウミスズメ

門川町教育研究所

ふれあい

平成25年12月NO9
発行 門川町教育研究所
所長 新原とも子
TEL 63-1566
五十鈴小学校内(教育相談室)

自分の学習習慣や生活習慣を見直そう！

まもなく冬休みですが、それとともに、進学のための入学試験シーズンがやってきます。中には、一生懸命勉強しているのに少しも成績があがらない、勉強ができるようにならない、といった悩みをもっている人もいないでしょうか。そこで、今月は、学力がしっかり身につく、教育研究所おすすめの学習習慣や生活習慣について紹介します。

教育研究所おすすめ！「学力がしっかり身につく習慣づくり」

学力をしっかりと身につけるためには、学習での習慣づくりが大切です。この中で、特に大切にしたい学習習慣4つについて説明します。



学習習慣 手・口・目など、体を使って勉強する習慣を身につけよう！

習慣1 声に出して読もう！



小学校低学年や中学年は声を出して、高学年や中学生は、つぶやき読みをしよう。

声に出して読むことで、脳が活性化します。黙読だけで覚えることは難しいと言われています。そこで、小学校低・中学年は、しっかり音読をして、読む力を身につけるようにします。高学年や中学生でも、黙読だけでなく、つぶやき読みをして、しっかり覚えるようにすると、理解を深めることができます。

習慣2 何度も書いて覚えよ



読むことと合わせて、何度か書くことで、記憶力を高めることができます。

目だけで読んでいては、なかなかおぼえることができません。いつの間にか、眠くなってしまいます。そこで、同時に手を動かすと、確実に覚える力が高まります。大切なことは、一度だけではなく何度も書くことです。しっかり覚えることができ、正しく書くこともできるようになります。

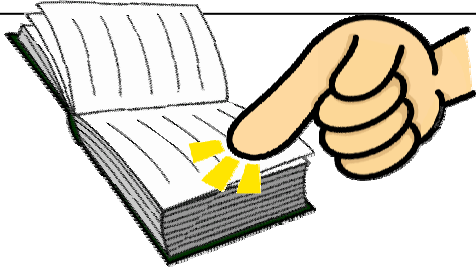
習慣3 大切なところに線を引こう！



大切なところには、線を引いて、一目でパッと分かるようにしましょう。

重要語句や大切な部分は、しっかり線を引いて常に目につくようにしておきましょう。その時、必要な部分だけを選んで線を引くことが大切です。線を引きすぎると、大切なところがぼやけてしまいます。また、色で分けておくことも効果的です。さらに、「ふせん」をはって補足を記入すると分かりやすくなります。

習慣4 指で押さえて確かめよう!



目だけで追って読んでいくと、行をとばしたり、重複したりして、間違いが多くなってしまいます。そんな時には、指さしをしましょう。指でしっかり押さえることで間違いが少なくなります。また、大切な語句や言葉などでは、一度立ち止まり、もう一度指さしすることで、確実に覚えることができるようになります。

生活習慣 自分のことは自分で、いつもの生活を変えないようにしましょう!

学力をしっかり身につけるためには、生活習慣づくりが大切です。この中で、特に大切にしたい生活習慣2つについて説明します。



習慣1 時間割は自分で



次の日の登校の準備は、時間割を見ながら、自分で、前の日に済ませるようにしましょう。

小学校低学年では家の人と一緒に、上の学年では時間割やメモ帳、連絡帳などを見ながら、自分で準備しましょう。授業の準備ができていると気持ちが安定し、授業に集中できます。全国学力調査では、次の日の準備をしている子どもと、していない子どもとでは、約25%の学力差がありました。

習慣2 決まった場所で勉強する



家で勉強をする時は、気持ちが一番落ち着く、決まった場所で勉強するようにしましょう。

小学校低学年では、勉強部屋より、食卓で家の人に見てもらいながら勉強することが効果的です。学習習慣がついたら、気持ちが落ち着くいつもの場所で勉強すると、しっかり家庭学習ができます。その時、気持ちが散らないように、勉強場所を片付けておく、時計を置くことなどが大切です。

教育研究所からのメッセージ

学年によっては、入試などを控えて、勉強するうえで一番大切な時期に差しかかっています。しかし、中には一生懸命勉強しているけど、少しでもできるようにならない、しっかり覚えられないなど、困っている人もいるかもしれません。その時、自分の勉強スタイルを、もう一度見直してはどうでしょうか。ひょっとすると、まちがった方法で勉強しているのかもしれませんが。これまでにつくりあげてきた学習習慣や生活習慣がまちがっていると、いくら努力していても成果が上がらない場合があります。そんな時は、教育研究所おすすめの、4つの勉強のコツ、大切な2つの生活習慣を参考にしてください。きっと、前とはちがった自分を発見することができます。

子育てや教育のことなどで、悩んでいませんか?

困った時、迷った時は、
教育相談室に気軽に電話をしてください。

相談電話（門川町教育相談室）

63-1566

~~~~返信欄（教育研究所便り「ふれあい」へのご意見や感想をお聞かせください。）~~~~