

臨時休業中の学習・成功例(生徒記述)

広島県福山市立福山中・高等学校 5学年(高2)

1 「学習内容」をリストアップする (決めておく、机に出しておく)

- ・今日やろうと思った教材を机に置いて、進めていく。
- ・今日やることをリストアップする。
- ・ざっくりと一日のルーティーンを決める。
(毎朝起きてからご飯のときに、何時から何時まで〇〇をするなど)
- ・前日の寝る前に、次の日に必ず終わらせることを決める。決めたことを終わらせるまで寝ない。そうすることで計画的に学習できる。
- ・10日に1教科ずつ主にやる教科を決めておき、夜は別の教科の暗記を頑張る。
- ・課題一覧から、やったものを消したい一心で取り組む。
- ・To Do Listを作る。
- ・前日にやることを細かく付箋に書いて、机に貼っておく。
- ・前日にすることを紙に書きだしてから寝る。
- ・手帳にその日に必ず終わらせる課題をメモして、一日に最低限それだけは終わらせるようにする。
- ・計画を立てることで、その日の学習がいつ終わるのか、目途が立てやすくなる。
- ・その日にやるべきことを紙に書きだしてチェックリストにして、終わったらチェック(☑)して1日の終わりに全部チェックが入っているようにした。チェックがうまると頑張ろうと思える。
- ・休校中にやらなければいけないことをすべて書き出す。別の紙にその中で今日することをチェックシートに書く(優先順位も)。ノルマが決まっているとやる気になった。
- ・その日にやることを決めて、早く終わらせてからダラダラする。

2 「学習時間」や「開始時刻」を決める (時間割、休憩時間、時刻の固定、集中時間)

- ・時間制限を設けると頑張れる。
- ・時間を決めて、その時間に学習を始めた。
- ・途中でご飯を食べないといけないときや休憩するときは、中途半端なところで勉強をやめる。(そうすると、また帰ってきたときに続きからやろうと思える)
- ・学校の時間割通り(1時間目古典…)に学習することで、まんべんなく学習できた。
- ・学習開始時刻を固定して、休憩時間も決めておく。

- ・前日に「明日は何時から勉強を始めるか」を決めておいて、その時間にアラームを設定する。アラームが鳴ったら、そのとき何をしていても勉強机に座って 20 分間はやってみる。(1 回始めると意外と集中できる)
- ・やった教科の時間と終わった内容を書けるように計画表を作って、それを見てバランスよく行った。さらに 1 日にやった教科の時間を手帳にメモした。
- ・イスから立ったらすぐに勉強する気がなくなるので、最低でも 1 時間はイスから離れないようにしたら、集中が長引いた。
- ・1 日に勉強する時間を固定していた。10:00~12:30, 14:00~16:00, 19:00~21:30 の 7 時間勉強していたことが効果があった。
- ・休校中は、午前中は必ず勉強をするというルールを作っていた。具体的には 8:00 までに朝ごはんや着替えなど朝の支度を終えて、8:00~8:15 は朝ドラを見て、8:20 から学習をスタートして、3 教科の学習を 12:00 までしていた。朝は太陽の光も部屋に入ってきてとても気持ち良かった。
- ・スマホのタイマーを使って 30 分、60 分と設定すると、集中力が続いたし、スマホを見ると「あと〇分」と出てくるので、やる気が出た。
- ・1 日中は集中できないから、「午前中に 3 時間」などと決めてやる。
- ・集中してやる時間だけ決めて、その時間だけにした。
- ・朝に勉強する。
- ・午前中はノートや問題集で、午後からはスタサプで映像授業とすると眠気が消える。
- ・夕食までや、お風呂に入る時間までなど、必ず手を止める時間を目標に勉強する。
- ・時間割通りに行った。
- ・昼夜逆転勉強法。家族が活動していない夜は、昼の 5 倍集中できる。母「勉強しなさい！」自分「今しようと思っていた」を未然に防ぐことができる。

3

「学習環境」を整える (机の上, 部屋)

- ・気が散らないように、何も無い部屋で勉強する。(ただし、スマホは強敵)
- ・机の周りに教科の物以外を置かずに学習する。(集中でき、物を探すことがなくなる)
- ・自分の部屋での勉強は集中できないので、リビングで行った。そのときは、課題を 1 つだけリビングに持っていき、今日やるところまでが終わったら自分の部屋に片づけて、また部屋から取り出してくるのを繰り返した。(自分の部屋が 2 階にあり、休憩がてらに階段の上り下りをするとよい運動になる)
- ・白い紙が 1 枚あるだけで絵を描きはじめてしまうので、机のまわりに物をなるべく置かないようにした。
- ・カーテンは常に開けておく。(太陽の陽を浴びる)
- ・リビングで勉強する。やるべき課題をそばに置いて、終わったら自分の部屋に持っていった。
- ・自分の部屋で一人でするのではなく、リビングでする。

4 「学習の「目的や目標」を決める

- ・「勉強したぶんだけ、将来お金持ちになれる！」と思って頑張った。
- ・Power Up ノート（英語家庭学習用ノート）を 30 頁は終わらす気持ちでやったら、よく勉強できた。
- ・今の不安を考えて、その先の期待を考えると、今勉強をしたくなるようになる。
- ・勉強した時間分だけスマホやテレビを見る。しなかったら見ない。

5 成功の「ご褒美」を決める

- ・宿題の範囲ずつ事前にご褒美を決めて進める。
- ・その日にやる課題の量を決めて、その日のうちに終わったらカレンダーに○をつけて、1 週間○が続いたら土日に好物を食べる。
- ・「英語表現のワークが終わったら、～のテレビを見る」と決める。

6 学習を「継続」する工夫をする （学習時間の記録など）

- ・1 日の勉強時間や教科を毎回アプリに記録する。
（グラフ化してくれるので、できた日とできていない日が一目でわかる）
- ・スマホをやめると魚が育つアプリを入れる。
- ・魚のアプリに助けられた。
- ・アプリを使って学習記録（他の人の勉強記録を見てモチベーション up）
- ・勉強時間を記録するアプリを用いてモチベーションを上げた。
- ・「集中」というアプリで、何分以内に何を終わらせるかを決めて効率よく勉強した。
- ・To do リスト（通知あり）のアプリで、タスク処理した。

7 「学習動画」を活用する （ネットやアプリなどの活用）

- ・スマホを学習に活用した。（YouTube）
- ・YouTube はできるだけ外国人の動画を見た。耳が少しだけ英語に慣れた気がする。
- ・文構造など受験英語がたくさん出てくるディズニー映画を英語で見ても、どのような場面で

使われているかの確認と聞き取りをした。

- ・教科書を見ながら宿題をして、実力の確認をスタサブでした。
- ・映像授業を見る前に、テキストを読むなどして予習しておく。
- ・スタディサプリの動画を見て学習していた。
- ・サプリを見ながら復習をした。
- ・サプリを利用して学習した。特に英単語や英語の勉強法の動画は内容が濃く、とても勉強になった。
- ・YouTubeなどで、理科の原子表や古典の助動詞などの歌を聞いて覚えた。
- ・スタサブ動画をノートにとって、その演習を学校のテキストですぐに復習する。

8 「他者の力」を借りる

- ・友達とリモート勉強会を開催した。
- ・1日で覚える単語と英文数を決めて、覚えて、家族に日本語を言ってもらい英語にした。自分の苦手な単語などが見付き、とても役立った。
- ・兄におしえてもらう。
- ・妹にわかりやすいように教えたら、ちょっとできた。

9 飽きないように「気分転換」する

- ・「学習を1時間半」、「休憩を20分」をローテーションする。
- ・学校の勉強をずっと続けるのではなく、途中で塾の映像授業を見て気分を変えながら勉強する。
- ・朝はサイクリング、夕方はバスケットをして気分転換をする。
- ・休憩時間を10分間にして、うち3分はゲーム、7分間は瞑想にすると切り替えることができた。
(たまに休憩が長くなってしまった。)
- ・理系科目→文系科目と交互にやって休憩時間を取らないようにした。
- ・「2時間勉強したら外に出てランニング」を繰り返す。

10 毎日の「振り返り」をする

- ・(振り返り) 毎日勉強、その日にあった出来事(良いことも悪いことも)を書き、「次の日は～をしたい」というのを自前の日記に書く。

11

学習習慣をつける

(毎日少しずつする, 簡単なものから始めるなど)

- ・毎日勉強するようにした。
- ・飽きないようにいろんなものを少しずつした。(予習サブノート, Vision ワーク, リスニング)
- ・勉強する順番を決めて, いつも同じ順番です。(例) リスニング→教科書→夜は単語など
- ・ワークブックは, まとめてやるのではなく, レッスンが終わるたびにやる方がうまくいった。
- ・簡単なものからやる。(予習サブノートの左側の単語だけ1レッスン分終わらせるなど)

12

やる気があるときに, 好きな教科から進める

- ・予定にとらわれず, やる気があるときにできるだけ進む。(やる気がないときはやめる)
- ・やりたい教科をやりたいだけする。
- ・自分が勉強したいときにする。
- ・筋トレをして, テンションが上がった状態で勉強する。
- ・音楽を聴きながらやると楽しい気持ちでできる。(ただし英語と国語のときはダメ。新曲もよくない。)

13

難しい問題に対応する

- ・教科書を見て基礎を学び, 自力で解いて, 1度で解けなかった問題に印をつける。1通り解いたら, 解けなかったところに戻り, 解き直す。
- ・演習をするときは, 分からなかったところだけでなく, 自信がない問題にも印をつけて復習した。
- ・一度解いて理解できない問題は, 理解するまで解いた。
- ・分からないことがあれば, ネットで調べれば大体出てくるのでよかった。
- ・自分は基本からできていなかったもので, 中学の頃に使っていた練習問題集を使うと, けっこうわかりやすく, 再度復習ができた。

14 4 技能の学習法を工夫する

- ・宿題をしているときにコミュ英の CD をエンドレスで流しながら行った。(いつもより長い時間、英語を聞くことができた。)
- ・日本語訳を別の紙に自力で書いてみた。(文のつくりが分かってよかった)
- ・1つのレッスンが終わるたびに、自由英作を頑張った。本文プリントがなかったので、電子辞書を使いながら頑張った。
- ・予習サブノートで内容を理解してから、自由英作文で自分の意見をまとめる方法。
- ・英語の本文 CD を聞きながら学習を進め、聞き取れなかったら巻き戻したり、単語を正しく発音できるまで聞いた。
- ・英単語の聞き流し
- ・リスニング問題で間違えた問題は、本文を発音しながら聞き直すこと。
- ・独り言で英語をしゃべりながら問題を解く。
- ・YouTube でリスニング動画を見る→聞き取る→正解を見る→発音する。

15 暗記のやり方を工夫する

- ・(暗記科目は) 15~30 分の短い時間で区切って、短時間で集中して覚えるようにした。30 分→休憩 5 分→15 分→休憩 5 分(読解などには多めに時間をとった。)
- ・午前中に頭を使うもの、午後や寝る前に暗記系だと集中しやすい。
- ・寝る前に、英単語を 1 日 100 個くらいつづりと意味、読み方などを確認して、次の日の朝にチェックする→1 週間くらい同じ範囲を続けるというやり方。
- ・英単語は 1 日 100 個見て、知らない単語にマーカーする。それを続けて毎回 1 から復習する。
- ・単語と熟語を合わせて 200 個を寝る前に確認し、3 日おきくらいに繰り返し勉強したら、ずいぶん覚えることができた。
- ・分からない単語に出会ったら、すぐ調べてノートに書き出す。
- ・覚えられなかった単語帳を、1 日 30 分以上、単元ごとに繰り返しやっていたら、今まで覚えられなかった単語がずいぶん覚えることができた。
- ・毎晩、国語と英語の単語を覚える時間を使って覚えたら、文章の読解力が上がった。
- ・毎回単語を声に出しながらノートに書いていくと覚えやすい。
- ・寝る前に 1 日 10 単語覚えて、次の日の朝にその 10 単語を復習して、その日の新しい 10 単語を覚える。
- ・分からない単語があれば、すぐに辞書で調べずに、まず Google 画像検索をして、だいたいの意味を予測して、イメージを頭に入れてから単語を覚えた。発音も繰り返した。
- ・英語表現集をノートに写してみた。特に重要な部分を赤で書いたので、書きながら覚えるだけでなく、復習することができるのでうまくいったと思う。
- ・単語は、平日は 1 日 20 単語覚えて、できなかったものは土日で半分ずつ復習する方法がうまくいった。