

由宇中の学習だより

～やる気・内容・継続～

由宇中 研修部

R.1 5.31 ②

さて、中間テストが終わりました。今回の自分の学習をふり返ってみてください。その方法と学習量に満足することができますか。テスト前だけでなく、日頃からの学習をもう少し考えると、より効果的な学習ができると思います。

前はエビングハウスの忘却曲線から、効果的な学習のタイミングを考えました。今回から、学習のコツを少しずつ紹介していきます。今日は、学習への「やる気」についてお話しします。

勉強「前」のコツ ～どうしたらやる気が出るの～

(1) やる気はどこから生まれるの？

□やる気は（ **脳** ）の中で生まれます。脳の「側坐核（そくざかく）」という場所です。

(2) どうしたらやる気のでるの？

□やる気は、動き出したら出てきます。やる気を作る側坐核が働くには、（ **刺激** ）が必要です。だから、やる気がないときも、やる気を出すにはとりあえず勉強し始めることが大切です。勉強し始めると、脳に刺激が行き、だんだんと勉強に集中できるようになります。掃除を始めたら思わず夢中になって長時間やってしまった経験はないでしょうか。それと同じ現象です。やる気が出ないのはやり始めていないから、ということになります。

さあ「今がその時、その時が今」ですよ！

(3) やる気を高める工夫は？

□①（ **目標** ）を作りましょう。目標を設定すると、現在との差をうめようと、やる気・集中力が高まる。＊がんばればできそうな目標が良いです。（例）テスト期間中は「帰宅後1時間、食後2時間」勉強する。

□②（ **開始** ）時刻を決めましょう。（例）「毎日」よりも「夕食直後」などの具体的目標を。

□③（ **締切** ）をつくりましょう。締切があると、集中力がアップします。（例）「22時までしか勉強しない」

□④（ **記録** ）しましょう。自分で取り組んだことが目に見えると、達成感を味わえます。

（例）ノートに通し番号をつける。使ったノートを積み重ねる。使い終わったペンをためる。

『目標なき者に計画なし 計画なき者に実行なし 実行なき者に「やる気」なし』

（文責 藤高 学）

【参考文献】 池谷裕二『脳の仕組みと科学的勉強法』

〃 『最新脳科学が考える 高校生の勉強法』

上山晋平『アクティブラーニングを支える「家庭学習指導」とは？』