

# 雲外蒼天

No. 12

## どうすれば続けられるの？

勉強は継続だとよく言われます。何事も「三日坊主」では物事が成し遂げられないこともわかっています。それでも「続けられないよ～～」となげくあなた。今日は、継続のためにはどうしたらいいかの話です。

継続 ↑ ↑

① “勉強を楽しむコツ”=“達成感を味わえる勉強”をする。

毎日、成果が目に見える具体的な目標を決めて勉強する。例えば英語なら「1日単語30語の例文を音読する。」数学なら、「問題集を10問解く」というように、できたかどうかではなく、やったかどうかを確認できる目標を決めておくと、1日の終わりに「今日もがんばった」という達成感が味わえるので、モチベーションが高まります。

②やる気を維持するのは、「ゲーム感覚でやる」こと

①の計画を一枚の紙にまとめておいて、実際にやった内容をペンで消す。またはシールをたくさん買ってきて、出来たら1枚ずつ貼る。そうすることで、「今日も終わらせた」という達成感があって、いつもプチ満足感を持ちながら勉強できます。こうやって勉強をコツコツ続けるうちに、今までできなかったところがわかるようになってたり、成績が上がり始めたりして「勉強したらできる」と実感できるようになります。この「勉強ができる」という喜びと「勉強がんばっているなあ」という満足感・充実感を味わって欲しいと思います。

具体的方法を示します

①やるべき課題に番号を付けてリストアップします。(右上図参照)

②課題の番号の数だけマスを書きます。

(課題が20個あった場合には、20個のマスを書く)

(右中図参照)

③課題をこなすごとにマスを塗りつぶす。またはシールを貼っていく。

(右下図参照)

数学Iの総復習

(問題集を3問やる)

1 多項式の加法・減法

2 多項式の乗法

3 公式を使った展開

4 因数分解(基本)

5 因数分解(たすきがけ)

6 . . . . .

7 . . . . .

たったこれだけのことで、やるとやらないとでは全然違ってきます。子どもだましみたいですが、実際にやってみると効果は絶大です。表の作り方も、各自工夫をこらせばもっとやる気の湧いてくる表が作れるかもしれません。

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	