

令和4年7月7日

1学期も残りわずか。期末テストも返却されましたが、気は抜けていないですか？学力を向上させるためには、テスト前だけではなく、毎日の学習習慣が不可欠です。今回は学習習慣の身に付け方と集中力アップのためのポイントを紹介していきます



学力UPのカギは「習慣」と「環境」にあり！

1 習慣を整える！

毎日の生活の中に、しっかりと「学習の時間」が確保されていますか？「学力は習慣なくして、向上なし！」です。以前（プロテインNO4）、時間の使い方について書きました。**学習はもちろん「投資」です。毎日確実に「投資」を積み立てている人は、数年後大きな成果を得ます。**習慣がある人となない人で大きな差がつくのは、当たり前ですね。しかし、まだ遅くありません。習慣化するためのポイントを紹介します。今日から行動していきましょう！

①勉強をはじめる時刻と場所、やることを決める。

「何時になったら、どこで、何をやるのか」をハッキリと決めましょう。あいまいではダメです。例えば「9時になったら、自分の部屋の机で、数学の問題を解く」のようにです。より具体的に決めることが大切です。

②やることのハードルを下げる。

習慣を身につける時は、毎日続けることが大切です。いきなり「毎日3時間勉強だ」というハードな目標ではなく、「まずは1問解く」くらいの簡単なところからスタートしましょう。

③21日間は必ず続ける。

「21日」というのがキーンナンバーです。脳科学的にも21日続けられると、習慣化と言われていきます。3週間、続けよう！ファイト！

2 環境を整える！

自宅で勉強する際に気を付けてほしいのは、**環境**です。勉強機の周りに何がありますか？

勉強に集中するには、「**自分が誘惑に引っかかりそうなもの**」は視界に入れてはダメです。「勉強中はどうせ読まないし、さわらないからいいじゃん」と思うかもしれませんが、無意識のうちに脳は気にしてしまうので、集中力のさまたげになります。

特にスマホは、その部屋にあるだけで（勿論、通知音OFFでも）集中力が落ち、学習効率が下がるという研究結果も出ています。（アンデシュ・ハンセン氏が執筆した本「スマホ脳」より）

他教科の参考書も集中力を下げてしまうのは、意外かもしれません。ですが、英語の勉強をしているときに、数学の参考書が目に入ると「数学も勉強しなきゃ…」と不安をあおられ、集中力がみだされます。今、勉強している教科以外の勉強道具は、見えないところにしまっておきましょう。やはり、**机の上は整頓**されていた方が良いでしょう。

どれだけ、見える所にある？

勉強中に誘惑してくるものチェックリスト！

- ☐漫画・雑誌・小説など
- ☐スマホ、タブレット、ゲーム
- ☐テレビ、ラジオ
- ☐CD、DVD
- ☐ポスター（アイドルやアニメ）
- ☐お菓子
- ☐他教科の参考書
- ☐ベッド（自室にベッドがあると難しいですが…）