

いよいよ夏休みがやってきます。夏休みはどんな予定を立てていますか？部活動の練習や試合、家族で旅行、友達と遊びに行く、祭りを楽しむなどいろいろと楽しみなこともたくさんあると思います。ただ、この夏休みは家庭での学習も大切です。そこで「夏休みの学習習慣」ということに焦点を当てていきたいと思います。

1 「学習環境を整える」

テレビがついていたり、机の周りに漫画が置いてあったり、スマホを置いていたり、つい気が散ってしまうものが近くに置いてありませんか？勉強に集中できない原因の1つが勉強する環境が整っていないことが挙げられます。勉強をするときの環境を整えましょう。

2 「生活習慣を整える」

生活習慣や食生活の乱れは、集中力が続かない原因になります。睡眠不足になっていたり、ごはんをしっかりと食べていなかったりする時は、脳のコンディションが悪くなり、集中力は切れてしまうでしょう。睡眠がしっかりとれているか、食事をきちんととれているか、それに加えて適度な運動ができているかなど、生活習慣に注意してみましょう。(ちなみに適度な運動は、体全体の血流をアップさせ、頭をスッキリさせる効果があると言われています。)

3 「勉強時間を決める」＝「学習の習慣化」

子どもの学習行動、生活行動などの調査研究をしている中畑千弘氏は、毎日決まった時間に勉強する(例外を作らないこと)が大切だと言っています。「朝ご飯の前」「朝、出かける前」「学校から帰ったら」「晩ご飯の前」「寝る前」・・・自分で学習を始める時間を決めて毎日継続することが習慣化には欠かせないことです。状況によって分量や難易度は調整してもいいと思います。学習内容よりも習慣化を大切にしていきましょう。

4 「勉強時間を工夫する」

高い集中力を発揮するには15分、継続的な集中力は40分～90分ほどしか保てないといわれています。ダラダラと勉強の時間を続けるよりも、時間を区切ったほうが疲れにくくなります。「45分勉強して5分休憩」など、時間を区切って勉強を進めるとよいでしょう。

また、「長時間同じことをしている」という点にも注意が必要です。私もそうですが、人間は同じことを長時間続けていると、飽きてしまい集中力が続かなくなります。飽きて集中力が切れてしまう前に「時間を決めて勉強する」「長時間勉強するときは教科や場所を変えながら勉強する」といった工夫が必要です。例えば、「15分数学の計算、15分英語の単語練習、15分社会のワークで5分休憩」や「30分は自分の部屋で学習、5分休憩して30分リビングで学習」などの工夫をしてみるといいと思います。