



\*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。長田中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

## 進路学習会アンケートに回答します！

### ～期末テスト終了、夏休みに向けて家庭学習を見直そう！～

生徒のみなさん、期末テストお疲れ様でした。普段の学習やテスト勉強の成果を発揮することができましたか。定期テストは、一定期間の学習内容の定着を図るもので、間違えた部分は、みなさんの弱点です。これからテスト返しがありますが、点数に一喜一憂するだけではなく、しっかりテスト直しをして、自分の弱点を克服してください。

期末テストが終わったばかりですが、学習の話をします。6月28日(金)の「3年進路学習会」を前に、3年生のみなさんにアンケートを採りました。その中で「受験勉強について、質問したいことはありますか」項目で、次のような質問がありました。

- ・集中力が途切れない方法ややる気の入れ方
- ・夏休み中の勉強スケジュールの例を教えてください
- ・長時間勉強ができる秘訣はなにか
- ・一日何時間くらい勉強するべきか
- ・効率の良い勉強方法がありますか
- ・ポモドーロテクニックはいいのですか
- ・記憶に残りやすい勉強方法

これらの質問に何か参考になればと、自分の経験をもとにあれこれ調べてみたところ、ある英語教師のブログが、これらの質問にとってもわかりやすく回答していたので紹介します。このブログのタイトルは「【勉強ルーティン】東大生が一日10時間勉強したスケジュールを初公開！」で、高校生や大学生向けに書かれたものですが、いくつかは中学生にも参考になると思います。

このブログでは「勉強テクニックのポイント」として、次の20のポイントを挙げていました。

この20のポイントの中で、中学生でも参考なると感じたポイントは、2、5、6、8、9、15、17、19、20の9点です。

#### 【勉強テクニックのポイント20】

1. 朝は光で起きる目覚ましを使う
2. **朝起きたらとりあえずカーテンを全開にする**
3. 照明を明るく、白～青色にする
4. 朝食は食べるけど、食べすぎない
5. **朝は集中しないといけない大事な勉強をする**
6. **椅子を見直して座り方を正す**
7. 自然音を効いて集中力を高める
8. **立って勉強する。ずっと座らない**
9. **ポモドーロテクニックを使う**
10. 間食でナッツを食べる
11. 昼食は、炭水化物を取りすぎない
12. コーヒー飲んでからパワーナップをする
13. ガムをかんで集中する
14. 筋トレ+熱めのシャワーでリフレッシュ
15. **夜ご飯は寝る3時間までにはすませる**
16. 夜ご飯あがり、ライトを「暖色+暗め」にしておく
17. **夜の勉強は、集中しなくてもいい暗記系や動画系**
18. 熱々のシャワーを寝る1時間半前に。
19. **寝る前は本を読む**
20. **寝る直前は部屋を暗くする**

ブログ全文の要約を学校HPのトップページ「3年進路関係」に掲載しましたので、そうした方がよい理由やそれを実行するための注意点など詳しく知りたい方は、そちらをご覧ください。

このブログを書かれた先生は最後に次のように言っています。「僕も最初から全部できていたわけじゃありません。いろいろな本を読んで、いろいろな人から学んで、自分でいろいろ実践してきたからこそ、たどり着いた答えです。・・・(中略)・・・それは決して僕に才能があったわけでも、うまれつき脳が優秀だったわけでもありません。ただ、今日話したようなテクニックを積み重ねてただけです。この記事を読んでいるあなたも全く遅くはないです。今からでも勉強のためのテクニックを積み上げれば勉強ができるように絶対なれます!

(参考) 東大に現役合格し、TOEIC935点をとって英語教師になるまでのすべて

[https://jackslog.com/study\\_routine](https://jackslog.com/study_routine) ※ブログには解説動画の掲載もあります