

やる気発生装置

スタイル確立の肝は、計測と習慣化

昨日は、手元にある教材を整理し、視覚化することの重要性をお伝えしました。では実際にその教材をどう進めていくか。今回は、学習を確実に力に変えていくための具体的なコツをお伝えします。

計画を立てる際、多くの人が「1時間勉強しよう」と、時間を基準にしてしまいます。しかし、より大切なのは「その1時間で、自分がどれだけ進めるか」という「密度」を知ることです。まずは、選んだ教材を数ページ、実際に解いてみてください。「問題を解く → 答え合わせをする → 間違えた問題を振り返る → 再度解いて、できることを確認する」この1サイクルに何分かかったか、例えば、見開き2ページを完璧に理解するのに30分かかるとわかれば、教材1冊を終えるのに必要な総時間が見えてきます。「いつまでに終わるか」という見通しが立つと、脳は「これならできそうだ」と安心し、集中力が増します。

学習を習慣にするコツは、気合や根性に頼らないことです。脳は急激な変化を嫌いますが、小さな変化には柔軟に対応してくれます。おすすめは「If-Then (イフ・ゼン) プランニング」という手法です。「もし～したら、～する」と決めておくのです。「塾の自習室の椅子に座ったら、まず単語帳を1ページ開く」「歯を磨き終わったら、数学を1問だけ解く」といったように、すでに定着している生活習慣に、新しい学習を「セット」にしてしまいましょう。やる気が出ない日があっても構いません。そんな日は「1問だけ、5分だけ」で合格点にしてください。ゼロにしないこと。その積み重ねが、いずれ大きな自信になります。

学校の授業や行事に追われない春休みは、自分のペースで学習を進められる、一年の中でも極めて貴重な時期です。そして同時に、いろいろな失敗ができる時期でもあるんです。「立てた計画通りに進まなかった」「選んだ教材が意外と難しすぎた」。これらはすべて、失敗ではなく「自分にはこのやり方が合わなかった」という尊い発見です。

本番の新学期が始まってから壁にぶつかるよりも、今この時期にたくさん試して、たくさん転んで、自分にぴったりの「勉強スタイル」を作り上げてほしいのです。春の失敗は、夏や冬の大きな成功を支える種になります。比較的余裕のある今の時期の教室をうまく使って、濃密なチャレンジを繰り返してほしいと、心から願っています。



やり方や教材に試行錯誤があったとしても、今の時期に安定した学習習慣を身に付けられれば最強のスタートになります。失敗もできる時期、十分に生かしていきましょう。

当面の教室予定

3/24(火)~3/27(金)

16:00~22:00

3/28(土)

16:00~22:00

3/29(日)

16:00~21:00

3/30(月)~3/31(火)

16:00~22:00

※21時以降、教室に生徒が残っていない場合には閉室させていただきます。

※天候や各種感染症の状況等により、変更させて頂く場合があります。