



はじめの一步

Develop 通信

2021年度版 第3号 2月発行

編集：1-1・2-5・3-2 学習委員より



コロナ感染者の新規感染者数が増大し、栃木県でもまん延防止等重点措置が延長されました。再度、新型コロナウイルスの正式名称「COVID-19」を確認しておきましょう。C0=Corona（コロナ）VI=Virus（ウイルス）D=Disease（病気）19=発元年（2019年）の意味があります。辛抱強く「新しい生活様式」with コロナでの生活・学習を続けていきましょう。

さて、先日学習委員によるアンケートを実施しました。1年1組、2年1組、3年1組のみなさんご協力ありがとうございました。アンケート結果を下に示します！！

テストに向けた学習方法のススメ（一部抜粋）

定期テスト順位上位者に多かった意見を紹介します。皆さんも参考にして目指せ点数アップ！！すでに、学年末テストが終わってしまったところですが（3月に実力テストがあります）日頃の取り組む姿勢や学習時間や学習内容はどうでしたか。1組さんの取り組みの様子を紹介します。今後の参考にしてみてください。

**(多用せず)様々な色のペンを
使い分けると good!**



<日頃の学習（授業）で気を付けていること>

- 教科書や自分でまとめたノートで先生が強調していたところを目立たせる（重要なところにマーカーを引く）
- 黒板に書かれていない point をメモ（付箋）の活用 etc...（裏面も参照してね）

<ワーク>

国・数・英 1～2回
社・理 2～3回

1年生はどの教科も平均的に取り組み、2、3年生になると、教科別に学習方法を変えている傾向がありました（特に、暗記系科目は解きなおす回数が多かったです）。

最高で4回繰り返している人もいました。

<家庭学習>

テスト前（平均）平日約 2.5 時間
休日約 4 時間

人気の学習活動

- ⇒ ハイクラスノート
- 進研ゼミ
- 学研、チャレンジ etc...

必ず1回はやろう!



1年生の平均は約 1.5 時間程度でしたが、学年が上がるにつれ、学習時間は増えている傾向にあります。休日には、場合によっては、8時間以上も取り組んでいる人もいました。

<暗記法>

- 覚えにくいところは、繰り返し解く
- 読んで覚える（声に出す）
- 何かと（語句の意味と関連事項など）結び付けて覚えている etc...（裏面も参照してね）

時間をたくさんやればいいのではなく、効率よくかつテストで最高のパフォーマンスができるよう左のように取り組んでいるようです。

(続) 学習方法のススメ (一部抜粋)

《日頃の学習(授業)で気を付けていること》

- ・重要語句などはあとからでも覚えられるから授業(課題解決方法等)を大切にしている
- ・ノートを書く際は、頭の中でリポートする
- ・友達にたくさん教えるようにしている
- ・分からない問題をそのままにしない(その日のうちに復習する)
- ・暗記教科は、図やイラストを活用(漢字や英単語は、毎日コツコツ)

《暗記法》

- ・集中できる環境で取り組む
- ・自分でノートにまとめる
- ・隙間時間に思い出す
- ・解説等をきちんと解読する
- ・睡眠学習を導入(寝る前に復習、朝確認)
- ・暗唱
- ・赤シートの活用

※ 2014年にスイス国立科学財団が証明した暗記方法を実践しているという意見もありました。

実用性重視! 文房具総選挙 part2

前回に引き続き、文房具アンケートを実施しました。ぜひ参考にしてみてくださいね♪

《ノート部門》

ノートの形状は通常タイプ派が24人(86%)、ルーズリーフ派が4人(14%)でした。

1位 キャンパスノート 21票(75%)

2位 100均 4票(14%)

その他 3票(9%)

キャンパスが圧倒的な人気! ルーズリーフ派も全員キャンパスを使っています!

《蛍光ペン部門》

1位 プロパスインドウ 9票(31%)

2位 無印 8票(29%)

3位 蛍coat 4票(14%)

その他 7票(25%)

好みがわれる結果に! シンプルなものが人気のようです。

《修正テープ部門》

1位 MONO 13票(46%)

2位 100均 6票(21%)

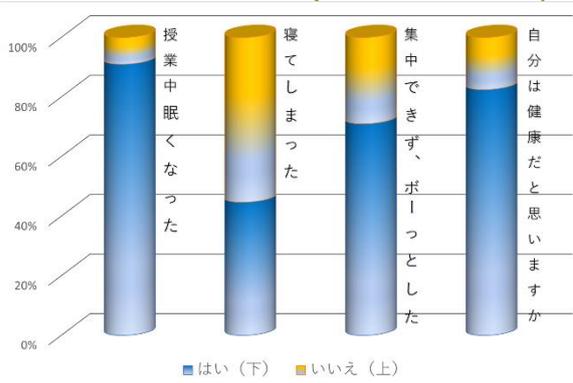
その他 4票(14%)

なし 5票(18%)

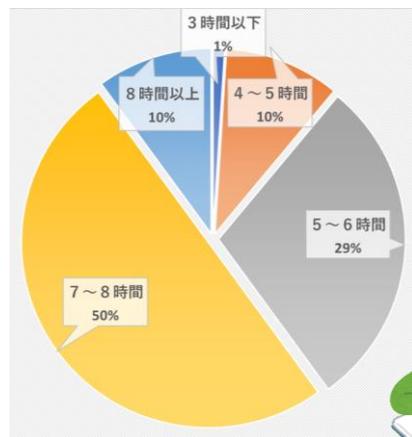
MONOが頭一つ抜けて人気! 「持っていない」という人も多かったです。

睡魔との闘い

アンケートの結果...



では、普段(平日)の睡眠時間はどのぐらいなのでしょう。



7, 8時間睡眠をとっている人が50%を占めています。しかし、いくら睡眠をとっても眠くなってしまうことはありますよね。そうなってしまったとき、どうやって睡魔から逃れているのでしょうか。

- ・目を見開く
- ・深呼吸する
- ・体を動かす
- ・顔、頭を叩く(引っ掻く)
- ・息を止める
- ・開き直って寝る etc...

アンケートでは、主にこのような意見が出ました。中でも体に刺激を与える、目を見開くなどの意見が大半を占めていました。

そもそも授業中に眠くなってしまうのは、睡眠時間が大きく関係していると言われています。夜にとれなかった、足りない分の睡眠を補おうとして、昼間に眠くなってしまうのです。

南犬飼中の生徒は自分なりに目を覚ます方法を工夫して実践していると思いました。眠いまま勉強を頑張っても効率は悪くなるばかりです。眠気対策法で脳を活性化させ、勉強効率アップ、テストでの高得点を目指しましょう!

ありがとうございました。

給食の後、苦手な教科、教室が温かいとき、睡眠不足のときなど、つい授業中眠くなってしまうことはありませんか?

