

学習力通信 UP

発行者:校内研修推進委員

発行日:10月4日(月)

発行番号:No.4

学習法講座「勉強のやる気の出し方」 ☆「やる気スイッチ」はどこにあるの? ☆

※講座内で、1年生に学習に取り組む理由を問うアンケートを実施しました。

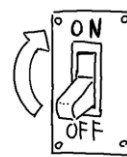
講座を参観した群馬大学の佐藤浩一教授(心理学)からメッセージが届きました。

学習法講座「やる気の出し方」、いかがでしたか? アンケートに答えただけで、自分の感覚と「ちょっと違う……」と思った人もいるかもしれません。実はあのアンケートは、高校生の学習について調べるためのもので、中学1年生には少し当てはまらないところがあったかもしれません。

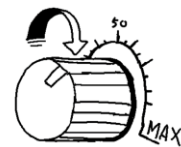
大切なのは、自分の勉強の方法や習慣を振り返って、やる気の出し方を工夫することです。そのためには、他の人の書いた「やる気の出し方」も参考になります。学習法講座「やる気の出し方」のワークシートには、「充実志向」など、タイプ別のアドバイスが載っています。自分のタイプでないところにも、自分でできそうな工夫が載っているかもしれません。読み直してみてください。

また、日頃の自分の行動パターンを振り返ってみてください。「こういうときにやる気が出る」というパターンがあれば、それをルーティーンにすることです。「いつもこうして失敗する」というパターンがあると、そうならない工夫を考えたり、思い切って先生に相談したりしてみてください。「やる気スイッチ」は、少しずつ上げていけますが、油断すると下がることもあります。色々工夫して上げたり、下がりかかったのに気づいたら気分転換をしたりして、やる気を持続させてください。

やる気スイッチのイメージ



実際のやる気スイッチ



©Twitter 大鳥@Otori0704

☆新聞に投稿されていたやる気 UP のコツです☆

「決意書いて、やる気に」 中学生 13歳(東京都武蔵村山市) 読売新聞 2021年9月21日(火)

何かをやろうと決意しても決意が揺らぎ、実際にやりとげるとは意外と難しく大変です。そんな時私は、人にその決意を話したり紙に書いたりします。表に出すことで、やる気を高めることができるのです。

例えば夏休みに、宿題に加えて2学期の中間テストや英検の勉強など、やりたい学習がありました。でも計画通りに進まず、やり遂げられるか不安になったので、父に話しました。

すると不思議なことに頭の中が整理されて、なんだかできる気がしてきたのです。リストを作りチェックしながら進めると、完璧ではないけれどすべて終わらせることができました。

3人とも、勉強
に取り組む上手
な「しかけ」を工
夫しました!



☆「やる気の出し方」を実践した生徒の感想☆

中1Aさん「好きな教科からやってみたら、すぐ勉強に取り組み、集中してできた。」

中1Bさん「『時間が空いたら勉強する場所に行く』と決めると、集中して勉強に取り組みした。」

中1Cさん「ご褒美を決めてから勉強したら、頑張ることができた。」

自分にあつたやる気の出し方を考えよう！

学習法講座では、自分にあつたやる気の出し方を考えてもらいました。ここでは、1年生の皆さんが考えてくれたやる気の出し方を紹介したいと思います。「自分にも合いそうだ」と思ったものは、ぜひ試してみてください。



1	リビングでやるなど、やらなければいけない環境を作る。	環境をつくる
2	好きな音楽を聴きながらやる。	
3	ライバルを見つけて競う。	競い合う
4	友達と一緒に勉強して、友達を教え合う。	
5	人だけでなく、自分とも競い合いながら勉強していく。	計画を立てる
6	ON・OFF を切り替えて、ON ではやるべきことをやり、OFF では自由に過ごす。	
7	1週間の計画表をたてて勉強する。	
8	「～時まで」と時間を設定する。	
9	好きな教科、苦手な教科と交互にやる。	ご褒美を用意する
10	30分やって15分ゲームする。	
11	ごほう日(ご褒美)を設定する。	
12	気分転換で、科学的な動画を見る。	勉強の価値を 考える
13	勉強した分、YouTube を見る。	
14	勉強がどう役立つか考える。	まずエンジンを かける
15	未来に向けて、今やっていることがあっているかどうか考える。	
16	嫌いな教科も「役に立つかも」という気持ちを持つ。	目標を決める
17	自分の好きな教科からやる。	
18	10分くらい運動して体を動かしてから勉強する。	
19	とにかくやってみる。	目標を決める
20	今日の目標を立て、その目標に向かってやる。	
21	自分のやりたいことを思い浮かべてがんばる。	
22	進路の目標を決める。	
23	面白いと思えるまで勉強する。	

☆次回の学習法講座は

「2学期の期末テストで目標を達成するためには」☆

1学期の期末テストを振り返り、2学期の期末テストではぜひ成功をおさめて欲しいと思います。お楽しみに！！

