

あすなろ

東大和市立第三中学校
学力向上担当通信
平成 29 年 12 月 25 日
第 8 号
文責：学力向上担当（山崎）

勉強の効果アップ！ 学習計画を立てよう！

仕事でも計画を立て、着実に遂行することを求められる場面は多いものです。また、学んだことを仕事で活かせるかどうかのポイントは事前の学習計画にあります。計画立ては自立して学習するときにも有効ですし、今のうちにその習慣を身につけておくに越したことがないことは当然のことですよね。

学習計画表は、長期休暇の宿題を焦らずきちんと終わらせたり、テスト前にきちんと勉強したりする際に役立ちます。とはいっても、いきなり計画表を作るのには難しいこともあるでしょう。

ベネッセ教育総合研究所の「小中学生の学びに関する実態調査（2014 年実施）」の結果からは、学習計画を立てることと成績の関連が見えてきました。ぜひ、今後の学習の参考にしてみてください。

計画を立てて勉強すると学力アップ？

いろいろな先生から「計画的に勉強しましょう」と、みなさんは言われ続けてきたはずですが、もしかしたら、実感を持って計画の重要性を感じた人はそう多くはないかもしれませんね。

下図は、計画を立てて勉強することと成績との関連を示しています。計画を立てて勉強する人はそうでない人に比べると、成績上位の人が多くわかります。

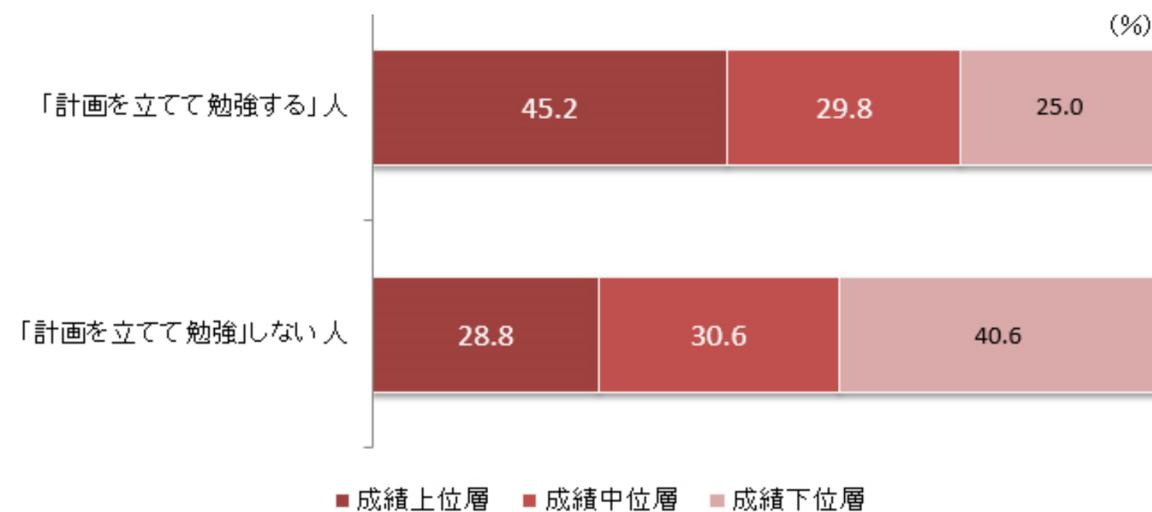


図 計画を立てて勉強することと成績の関連性

学習計画表を作るメリットとは？

学習計画表を作ることは以下のようなメリットがあります。

【1】 目的が明確になっているためやる気がアップする

目的がなく勉強していてもモチベーションがなかなか上がらないことがありますよね。計画表を作れば、毎日のノルマをはじめ、勉強する目標が明確になるため、勉強のやる気がアップするという効果があります。

【2】 毎日勉強内容を考える必要がなく、勉強の効率が上がる

毎日机に向かう度に「今日は何をどのくらいしよう」と考えているのはあまり効率がよくありません。計画を立てておけば、机に向かってすぐに勉強に取りかけられるため、効率的であるというメリットがあります。

【3】 テストなどに向けて焦らずにすむ

テスト前日になって「テスト範囲の勉強が終わっていない！」と思ったり、夏休みや冬休みが終わる直前になって「まだこんなに宿題が残っている！」と思ったりした経験はありませんか？

計画的に毎日勉強のノルマをこなしていれば、テストや休み明け直前になって焦ることもなくなります。直前に一気にやるよりも 1 日にやる勉強量の負担が減る点もメリットです。

【4】 進み具合が見えるため達成感を味わえる

毎日のノルマなどさまざまな目標を達成したときに達成感を味わえ、自信がつきます。達成感や自信は勉強を続けるモチベーションになる点がポイントです。

【5】 勉強を習慣化できる

計画に沿って勉強することで勉強を習慣化できるようになります。勉強する癖がつけば、自分から進んで勉強できるようになるというメリットもあります。



計画を立てても、なかなかその通りに進められないのは大人も同じ。そういう点では、計画立てと同じくらい「計画の見直し」も重要だといえます。

「計画を立てる→実行→修正→もう一度、実行」というサイクルを回すうちに、大きなズレがない計画立てができるようになっていくのです。

また、計画立てを通じて、自分の勉強を客観的にみられるメリットもあります。今のうちから、学習計画立ての練習を重ねていきましょう。