



初めてのテスト・最後のテスト

1年生は高校生活初めてのテスト、2年生も今年から深く学ぶ教科科目もあるでしょう。そして、3年生は最後の1学期中間テストですね。ぜひ勉強を頑張ってください。

しかし、「どれくらい勉強したら良いの?」「他の人はどのくらい勉強しているの?」という疑問はないでしょうか?

〔令和4年度 種子島高校宅習時間調査より〕

	1年	2年	3年	普通科	生物生産科	電気科
週平均	11時間9分	8時間10分	17時間37分	19時間50分	8時間16分	8時間50分
日平均	1時間36分	1時間10分	2時間30分	2時間50分	1時間10分	1時間15分

高校生の理想の自宅学習時間は「(学年+1)時間」と言われています。つまり、1年生は2時間、2年生は3時間、3年生なら4時間は授業以外の学習を行いたいということです。ちなみに、全国の高校生の平均は高1で1時間40分、高2で1時間41分、高3で3時間26分です。昨年度の宅習時間調査の結果を比べてみると、2年生は昨年度よりも学習時間を1時間30分ほど延ばすことを意識してみましょう。

3年生は昨年度から3時間ほど延ばさなければなりませんね。

1年生は2時間を目標に取り組んでみましょう。しかし、高校入学から様々な行事があったり、部活動や登下校時間の変化もあって新しい生活リズムにまだ慣れていない人も多いと思います。その場合は、まず一日1時間でも良いので、学習を行う習慣を自分の生活リズムの中に確立してください。それが慣れてきたら、少しずつ増やしていきましょう。

全学年で定期考査前には通常の学習時間より1～2時間は増やしたいですね。

スマートフォンを我慢しよう

また、宅習時間調査ではこんなことも分かりました。それは皆さんがスマートフォンを使用している時間の平均です。

	1年	2年	3年	普通科	生物生産科	電気科
週平均	13時間56分	14時間39分	12時間19分	11時間14分	15時間16分	14時間24分
日平均	1時間59分	2時間5分	1時間45分	1時間36分	2時間10分	2時間3分

学校全体を通して、日平均で1時間56分もスマートフォンを利用していることとなります。この時間を学習に回してみると、どうでしょうか?

1年生はスマートフォンを使用する時間で自宅学習時間の目標のほとんどを達成することができます。2年生は、スマートフォンを使用する時間を一日35分に減らすことができれば、目標の学習時間を確保できますね。3年生はスマートフォンの時間を学習に充て、更に45分の学習ができれば目標を達成することができるでしょう。

もちろん、タブレットやスマートフォンを活用して、学習を行っている人もいますが、それ以外の目的でスマートフォンを使用している人は、その時間を有効活用できるように意識してみましょう。

高校生活の3年間でどのような時間を過ごすかが今後の人生に大きく影響します。将来の自分のために、今日の前にある誘惑を我慢してみませんか?

目標と計画を立てよう

学習を行う上で重要なことは、「目標を立てて取り組む」と「計画的に学習に取り組む」の2つです。当たり前のことですが、具体的にどのようにしたら良いのかわかりませんよね。

まず、「目標を立てて取り組む」には、今回であれば中間考査で各教科どれくらいの点数を目標にするかを設定してください。そして、それを達成するためには、どの分野でどれくらい点数を伸ばしたら良いかを考えてみましょう。

教科	科目名	目標点数	教科	科目名	目標点数
国語		点	社会		点
		点			点
数学		点	専門		点
		点			点
英語		点	その他		点
		点			点
理科		点			点
		点			点

上の表で立てた目標点数をとるためには、「計画的に学習に取り組むこと」が必須です。

そのためには事前に学習時間と学習内容を定めておきましょう。下の日程表のように開始時間と学習内容をあらかじめ決め、その計画に沿って学習を進めましょう。これで考査後にどれだけ時間をかけて、目標点数を達成できたか（または達成できなかったか）が分かるようになります。スコラ手帳を活用しても良いですね。達成したのものには線を引いて消していき、未達成のものは後日、取り組みましょう。

(例)	5/9(火)	5/10(水)	5/11(木)	5/12(金)
15:00~17:00 英単語帳P1~10 17:00~19:00 国語復習プリント 21:00~23:00 日本史復習				
5/13(土)	5/14(日)	5/15(月)	5/16(火)	5/17(水)