

2016年5月16日(月)

神奈川新聞 教育面掲載

ザ・チャレンジ

ザ・チャレンジ

(大学受験編)

新緑も爽やかな5月。新学期がスタートして、約1カ月が過ぎました。新しい生活にもようやく慣れてくると同時に、新学期の緊張感も薄れ、ふとした気の緩みが出てくる時期ではないでしょうか。

「勉強しなくてはいけないのは分かっている…でも時間がないんだ…」という高校生も多いはず。今回は、時間の有効活用術について考えてみたいと思います。

多忙な高校生が時間を生み出していくためには、次の二つの視点が必要です。まず一つ目は「毎日のわずかな時間をムダにしないための工夫をすること」です。電車などの移動時間は英単語や英熟語の暗記など短時間で区切れる学習の時間に充てたり、友達との待ち合わせの待ち時間や授業が始まる前の10分など、「なんとなく」の隙間時間を有効活用しましょう。単語帳や参考書を開いたり、最近ではスマートフォンなどの学習機能がついているアプリなどもあ

るので、それらを有効活用することもおススメです。

そして二つ目は「自分の集中力を上げる工夫をすること」です。これは「勉強を一气にできる環境を整える」ということと、「自分の集中力がどのようにしたら、持続するのかを知る」ということです。

「勉強を一气にできる環境を整える」という視点から、机の上は常に整理整頓しておきましょう。「あの資料はどこだっけ？」と机の上を探すだけでも、時間のロスです。そして、机に向かったら、「すぐに、勉強を始めましょう。机に向かってから「何を勉強しよう」と考えるのではなく、机に向かう前に、「まずあれから始めよう」と勉強の計画を頭に入れておきましょう。

「自分の集中力がどのようにしたら、持続するのかを知る」というのは、そう簡単に見つかることではありませんが、勉強を重ねていくうちに見つかっていきます。そ

Q. 高校生の時間有効活用術は？

れを見つけるヒントとなるのは、同じ時刻に、同じことをする「生活習慣」を身につけることです。勉強を開始する時間だけでなく、同じ時刻の起床、就寝なども体のリズムを整える上でも重要です。また、いきなり難しい問題を解こうとしても集中力は続きません。簡単にできる計算問題や暗記事項の確認を、時間を計って行うことで、集中力が増し、その後の勉強をスムーズに進めることができるでしょう。

勉強においては、「勉強時間をやみくもに増やす」ということだけではなく、「時間管理」の考えを意識することで、時間を有効活用できるかもしれません。

(CG高等館 東進衛星予備校)

※幼児教育から各段階の進学対応まで、多様な「学び」の情報を紹介。次回は小学校受験編。



CG高等館 東進衛星予備校各校舎で無料配布される大学進学情報紙「トーンタイムズ」。最新5月1日号は、難関大現役合格者の学校以外の勉強時間を分析。

A. 隙間時間と集中力アップ